مراقبت از
پوست





مجموعه کتاب های زنان ۲



مجموعه کتاب‌های زنان (۲)

مراقبت از پوست

مؤلف:

دکتر علی‌مهرزاد صفدری

انتشارات شلاک

تهران - ۱۳۹۶

سرشناسه	:	مهرزاد صفدری، علی، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	:	مراقبت از پوست/ مؤلف علی مهرزادصفدری.
مشخصات نشر	:	تهران : شلاک، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۱۷۶ص.
فروست	:	مجموعه کتاب‌های زنان؛ ۲.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۲۵۷-۱۵۲-۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	پوست -- مراقبت و بهداشت
موضوع	:	Skin -- Care and hygiene
موضوع	:	پوست -- چین و چروک
موضوع	:	Skin -- Wrinkles
رده بندی کنگره	:	RL۸۷/۴م۹م ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	:	۶۴۶/۷۲۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۶۱۸۹۸۰



انتشارات شلاک

مراقبت از پوست

ناشر	※	انتشارات شلاک
مؤلف	※	دکتر علی‌مهرزاد صفدری
طراح جلد	※	علی‌اصغر ایمان زاده
چاپ اول	※	۱۳۹٦
شمارگان	※	۱۰۰۰ جلد
قیمت	※	٦۰۰۰ تومان
شابک	※	۹۷۸-٦۰۰-۲۵۷-۱۵۲-٦

تهران جمالزاده جنوبی خ دیلمان پ۱۴واحد۱
تلفن۶۶۵۹۲۳۵۷ و ۰۹۱۲۲۲۵۱۲۶۸
www. Shelakbook.ir

فهرست

مقدمه

بەنام حضـرت دوسـت

که هرچه داریم ازوست

پوست، وسیع‌ترین، جالب‌ترین و پرکـارترین عضـو بـدن بـه شمار می‌آید.

پوست آینه‌ی تمام نمای آدمـی اسـت. پوسـت سـالم، شاداب و شفاف، در عین زیبـایی، نشـانه سـلامتی فـرد نیـز هست. چنین پوستی عـلاوه بـر احسـاس رضـایت در خـود شخص، در بیننده نیز نشاط ایجاد می‌کند.

تغذیه مناسب، تحرک بدنی و شرایط محیطی مناسـب

از نظر دما و رطوبت از یک سوء و از سویی دیگر استفاده از کِرِم‌های آرایشی- بهداشتی مرغوب که توازن طبیعی پوست را حفظ نموده و در عین حال دارای اثرات درمانی فعال باشند و به پوست ضرر نرسانند، مهم‌ترین ارکان رسیدگی و مراقبت اصولی از پوست می‌باشند.

کتابی که در دست دارید حاصل تلاش و سخت‌کوشی گروهی می‌باشد و متن اولیه‌ی آن بیش از ۳۰۰صفحه بوده است؛ اما چون هدف از این مجموعه (زنان بدانند) ارائه مطالبی کاربردی و به دور از مطالب حاشیه‌ای و فضاپرکن می‌باشد، با کوششی دوچندان خلاصه‌برداری شده و حجم آن به این مقدار کاهش یافت. بدیهی است در این میان ناگزیر از حذف مطالب بسیار که بعضاً ارزنده نیز بودند، شدیم؛ امید است مقبول افتد تا ما هم در این رهگذر مورد الطاف اخروی الهی قرار گیریم.

بهار۱۳۸٦

گروه تحقیق و پژوهش انتشارات شلاک

۱

آشنایی با ساختمان پوست و انواع آن

اجزا و ساختمان پوست

در هر اینچ مربع از پوست، با ضخامت متغیر بین ۱-۴ میلی‌متر، ۶۵۰ غده‌ی مترشحه عرق، ۶۵ فولیکول مو، ۱۹ یارد مویرگ‌های ظریف خونی، هزاران سلول لامسه، پایانه عصبی و سلول‌های لانگرهانس و مقادیر بیشماری سلول‌های ملانوسیت و آنزیم‌های تیروزیناز (سازنده ملانین) در کنار هم قرار دارند.

به طور کلی دو نوع غده در داخل پوست وجود دارد:

غدد مترشحه چربی و غدد مترشحه عرق.

معمولاً دهانه هر کدام از غدد چربی به یک فولیکول مو باز می‌شود، اما در بعضی از موارد در پای هر فولیکول مو چند غده چربی وجود دارد که سبب تجمع چربی بر روی پوست می‌گردد.

غدد عرق عمیقاً در داخل لایه‌های زیرین پوست به صورت پایانه‌های فنری شکل ریشه دوانده‌اند که توسط یک لوله توخالی جهت دفع عرق از لایه‌های بالاتر (اپیدرم) عبور کرده و دهانه کوچک آن در سطح پوست باز می‌شود.

برای مراقبت علمی و دقیق از پوست می‌بایست، ابتدا با ساختمان پوست آشنا شویم.

لایه‌های پوست

سطح پوست از تجمع سلول‌های مرده تشکیل شده است. زیرا در این سطح، سه لایه جداگانه بسیار نازک (اپیدرم، درم و هیپودرم) وجود دارند:

۱- اپیدرم

ضخامت اپیدرم از ۰/۰۴ تا ۱/۶ میلی‌متر متغیر است.

سلول‌های لانگرهانس که ایمنی پوست را برعهده دارد و ملانوسیت‌ها که عهده‌دار تولید رنگ‌دانه‌های ملانین و تنظیم رنگ پوست هستند، در این لایه قرار دارند.

محصولات آرایشی و بهداشتی نظیر پاک کننده‌ها، لایه‌بردارها، ترمیم‌کننده‌ها یا مرطوب‌کننده‌ها بر این لایه تاثیر می‌گذارند.

چرا اپیدرم مهم است؟

- اپیدرم مسئول زیبایی و شادابی ظاهری پوست است.
- پوست را از خشک شدن (از دست دادن رطوبت)، نفوذ موادشیمیایی مضر و میکروب‌ها محافظت می‌کند.
- اپیدرم یک لایه فعال متابولیکی است که سنتز چربی‌ها را برعهده دارد.
- اولین سد دفاعی در مقابل حمله مواد اکسید کننده در بدن به شمار می‌رود.
- عوامل مقابله‌کننده با رادیکال‌های آزاد (نظیر ویتامین E و C) در این لایه قرار دارند.
- اپیدرم حاوی مقدار زیادی آب است. هرچه بدن جوان‌تر باشد، آب بیش‌تری در پوست وجود دارد. با افزایش

سن، ظرفیت نگه‌داری آب در پوست کاهش و در نتیجه پوست به سمت خشک و چروک شدن متمایل می‌گردد.

⊛ اپیدرم اولین سد دفاعی بدن در مقابل هجوم میکروبی محیط به شمار می‌آید که در این میان عملکرد خود را مدیون حضور سلول‌های لانگرهانس می‌باشند.

سلول‌های لانگرهانس بسیار به تابش اشعه ماوراء بنفش حساسند. حتی تابش خفیفی از اشعه ماوراء بنفش قادر است سلول‌های لانگرهانس را از بین ببرد که این مسئله می‌تواند به کاهش ایمنی سطح بدن منجر شود. با افزایش سن، به طور طبیعی تعداد این سلول‌ها کاهش می‌یابد که این خود می‌تواند دلیلی برای افزایش شیوع سرطان در افراد مسن نسبت به جوانان باشد.

در سطوح تحتانی اپیدرم، سلول‌ها تکثیر می‌یابند. سلول جوان‌تر در جای خود باقی مانده و سلول پیرتر از لایه‌های اپیدرم رد شده و به سطح می‌رسد. این سلول‌ها ضمن حرکت خود به سطوح بالاتر با ماده‌ای به نام کراتین پر می‌شوند و آب و چربی خود را از دست می‌دهند. فسفولیپید موجود در آن‌ها به گلیکولیپید، کلسترول و سرامیدها تبدیل می‌شود. در پایان حرکت به صورت لایه‌ای

از سلول‌های مرده روی سطح پوست قرار می‌گیرند.

از سوی دیگر سلول‌های جایگزین، سلول‌های بزرگ، جوان و نرم هستند که حاوی مقدار زیادی آب می‌باشند. با افزایش سن، این لایه نازک شده و نگه‌داری رطوبت را برای پوست دچار مشکل می‌کند.

سرامیدها نقشی حیاتی در قابلیت نگه‌داری رطوبت توسط پوست بازی می‌کنند که این مسئله می‌تواند در سنین کهولت و نیز در مقابل تابش مستقیم خورشید، پوست را محافظت نماید.

در اپیدرم عاملی مرطوب‌کننده به نام NMF وجود دارد. تماس با مواد پاک‌کننده و تغییر آب‌وهوا باعث کاهش میزانNMF و خشک و شکننده شدن پوست می‌شود.

برای پوست‌های مسن و آسیب دیده، موادی نظیَر آلفا هیدروکسی اسیدها (AHA)، می‌توانند ظاهرسالم‌تر و شاداب‌تری به آن ببخشد.

۲- درم

لایه دوم (درم) ۵-۷ برابر ضخیم‌تر از اپیدرم و به وسیله

یک غشاء پیوندی پایه به آن متصل شده‌است. فولیکول‌های مو، مویرگ‌های خونی، غده‌های چربی و عرق در این لایه قراردارند. وظیفه این لایه استحکام و ارتجاع پوست است.

چرا درم مهم است؟

- اپیدرم به کمک شبکه وسیع و ظریف مویرگ‌های خونی خود تغذیه می‌کند.
- شبکه محکمی از کلاژن و رشته‌های پروتیینی الاستین، سبب استحکام بافت پوست می‌شود.
- خاصیت ارتجاعی و کشسانی پوست را تامین می‌کند.
- به عنوان یک منبع ذخیره آب عمل می‌کند.
- پوست را دربرابر آسیب‌های‌مکانیکی محافظت‌می‌کند.
- نقش مهمی به عنوان یک گیرنده حسی و یک تنظیم‌کننده داخلی بازی می‌کند.

۳- هیپودرم

هیپودرم، سومین و آخرین لایه پوست است که پوست را به بافت‌های ماهیچه‌ای متصل می‌نماید.

این لایه به دلیل فراوانی سلول‌های چربی، خاصیت

ارتجاعی بسیار داشته و به عنوان ضربه‌گیر عمل می‌کند. ضربه‌گیری این لایه، نقش بسیار مهمی در حفظ و نگه‌داری مویرگ‌های خونی و پایانه‌های عصبی دارد.

وظایف پوست

❖ پوست، بدن را در مقابل آسیب‌های مکانیکی، حرارت و تابش شدید نور محافظت می‌کند.

❖ از نفوذ مواد شیمیایی و ورود میکروب‌ها و میکروارگانیسم‌ها به بدن جلوگیری می‌نماید.

❖ برخی از مواد مضر حاصل از فعالیت‌های متابولیسمی در سیستم گوارشی و کبد را دفع می‌کند.

❖ هورمون‌ها و آنزیم‌ها را درداخل بدن حفظ می‌کند.

❖ به عنوان یک عضو لامسه خارجی، پیام‌های حسی را از طریق اعصاب به مغز و مراکز عصبی منتقل می‌کند.

❖ به کمک سلول‌های لانگرهانس، نقش مهمی در سیستم ایمنی بدن ایفا می‌نماید.

انواع پوست

به علت گوناگونی در انواع پوست مثل علت نژادی (مانند

سیاه، سفید، زرد و قهوه‌ای) و یا به علت ارثی و محیطی (مانند پوست خشک، چرب، معمولی و مخلوط) پوست‌های مختلف نیاز به مراقبت‌های متفاوتی دارند. پوست‌ها بسته به ترشحات مرطوب‌کننده به۴دسته تقسیم می‌شوند.

پوست چرب: این نوع پوست در بین نوجوانان و جوانان شایع می‌باشد. در این نوع پوست ترشحات غدد چربی زیاد می‌باشد. افزایش ترشحات غدد چربی به ارث و فعالیت هورمون‌های جنسی مربوط می‌شود.

پوست خشک: در افراد با سنین بالاتر شایع می‌باشد. به دلیل کاهش ترشحات چربی و عدم فعالیت مرطوب‌کننده طبیعی پوست این حالت از پوست دیده می‌شود.

پوست طبیعی و نرمال: ترشحات چربی و فعالیت مرطوب‌کننده پوست در حد طبیعی می‌باشد.

پوست مخلوط: ترشحات چربی و مرطوب‌کنندگی در ناحیه‌ای از پوست با ناحیه دیگر فرق می‌کند، مثلاً در روی گونه، خشک و در کنار بینی چرب می‌باشد.

۲

توصیه‌های عمومی برای مراقبت از پوست

روزنه پوستی

روزنه یا همان منافذ پوستی در حقیقت محل خروج چربی از غدد چربی می‌باشد. نباید هیچ وقت به فکر بستن این منافذ بود؛ چون با بستن این منافذ محل خروجی این غدد بسته شده و باعث جوش صورت می‌شوند. البته به اشتباه در جامعه مرسوم است که این منافذ را می‌بندند. روش‌هایی وجود دارد که این منافذ دیده نشوند. وقتی ترشحات چربی در این منافذ وجود داشته باشند، به علت اکسیده شدن مواد چربی در این منافذ به‌رنگ تیره دیده می‌شوند.

راحت‌ترین روش این است که این ترشحات چربی را به‌وسیله شست‌وشو از بین برد. شست‌وشوی مکرر با صابون‌های ضد جوش به این امر کمک می‌کنند.

روش دیگر استفاده از کرم و ژل‌های حاوی AHA می‌باشدکه با مقداری لایه برداری می‌توان این منافذ را غیرقابل‌رویت کرد.

مراقبت‌های روزانه

بهترین مراقبت‌های روزانه شامل موارد زیر می‌باشد:

- انتخاب محصولات آرایشی.
- پاک‌کردن صورت از آلودگی‌های محیطی و ترشحات پوستی (عرق- چربی) و پوسته‌ریزی طبیعی پوست.
- استفاده از مرطوب‌کننده جهت اصلاح و کمک به مرطوب‌کننده طبیعی پوست.
- محافظت پوست از نور خورشید جهت حذف رسیدن اشعه ماورا بنفش به پوست توسط ضدآفتاب.
- درمان هر نوع ناراحتی و ضایعات پوستی.

آشپزی طولانی، پوست زنان را پیر می‌کند

کارشناسان به زنان خانه‌دار هشدار می‌دهند کارهای زیاد خانه به ویژه پخت و پز طولانی در آشپزخانه بر زیبایی و شفافیت پوست آن‌ها تأثیر منفی می‌گذارد. این کارشناسان همچنین می‌گویند پوست زنان به سبب گرمای آشپزخانه و تلاش زیاد، عرق می‌کند و آب بدن از بین می‌رود که اگر آب از دست رفته جبران نشود، پوست دچار خشکی شده و به مرور منجر به بروز چین‌وچروک در پوست خواهد شد. خواب خوب، آرامش روانی، غذای مناسب، نوشیدن آب زیاد و مصرف میوه و سبزی از راه‌های تغذیه پوست است.

توصیه‌های متخصصین پوست در استفاده از لوازم آرایشی

متخصصین بیماری‌های پوست‌ومو می‌گویند: لوازم آرایشی از نظر سلامتی سودی برای پوست افراد ندارند، لذا استفاده بی‌رویه آن توصیه نمی‌شود.

برخی از لوازم آرایشی حاوی ترکیباتی هستند که اثرات تجمعی اشعه آفتاب را تشدید می‌کند؛ مثلاً بسیاری از مواد آرایشی حاوی ترکیباتی به نام تالک هستند که ضمن تشدید اثرات نور آفتاب، نوعی پوشش ایجاد کرده که مانع تنفس طبیعی پوست شده، لذا تماس با هوا کم و خروج چربی و عرق از طریق منافذ را غیرممکن می‌کنند.

از آن‌جا که نور خورشید عوارض متعددی برای پوست به دنبال دارد، برای کاهش اثرات تجمعی آن استفاده از کرم‌های ضدآفتاب توصیه می‌شود.

آیا می‌دانید اولین قدم در پاکسازی پوست استفاده از شیرپاک‌کن می‌باشد؟

بسیاری از مردم بر این باورند که استفاده از شیرپاک‌کن تنها منحصر به پاک کردن آرایش می‌باشد در حالی که شیرپاک‌کن یک پاک کننده ایده‌آل برای همه افراد می‌باشد و هیچ محدودیت جنسی یا سنی ندارد. مزیت شیرپاک‌کن بر صابون این است که اسیدیته (PH) شیرپاک‌کن متناسب با اسیدیته پوست و ترکیبات موجود در آن به‌گونه‌ای است که به چربی‌های لایه شاخی آسیب نمی‌رساند. اما استفاده مکرر از صابون، سبب خشکی پوست صورت و در نتیجه بارزتر شدن چین و چروک‌های صورت می‌گردد. استفاده از شیرپاک‌کن حداقل دو مرتبه در روز توصیه می‌شود. البته بنابر موقعیت شغلی فرد، ممکن است تعداد دفعات استفاده در روز بیش‌تر شود. مثلاً فردی‌که در یک محیط آلوده در مرکز شهر تهران شاغل است نیاز بیش‌تری به استفاده از شیرپاک‌کن دارد. برای استفاده از شیرپاک‌کن بهتر است آن را با انگشت روی صورت مالیده و با حرکات دورانی انگشت روی صورت ماساژ دهید. سپس با آب، صورت را آبکشی نمایید. هرگز نباید شیرپاک‌کن روی صورت بماند و باید با آب شسته شود. در انتخاب نوع شیرپاک‌کن دقت کنید. شیرپاک‌کن باید متناسب با نوع پوست شما (چرب، خشک یا مختلط) و نیز مرغوب باشد.

ضدآفتاب

اشعه ماوراء بنفش خورشید باعث انواع سرطان‌های پوست، تسریع و تشدید پیری (چروک) پوست و بدترشدن برخی از بیماری‌های پوستی و ایجاد و تشدید لک صورت و کک و مک دارد. موادی که بتوانند از نفوذ این اشعه به قسمت‌های عمقی اپیدرم (روی پوست) و درم جلوگیری کنند را محافظ یا ضدآفتاب می‌گویند. نحوه اثر این ضدآفتاب‌ها جذب یا انعکاس اشعه ماورا بنفش می‌باشد و از رسیدن آن به لایه‌های عمقی پوست جلوگیری می‌کنند.

انواع ضدآفتاب‌ها

ضدآفتاب‌ها دوگونه هستند:

ضدآفتاب‌های فیزیکی: با انعکاس اشعه از رسیدن آن به پوست جلوگیری می‌کنند مانند پمادهای حاوی اکسید زینک و یا استفاده از کلاه لبه‌دار و حتی نقاب که مانع رسیدن اشعه به پوست می‌شوند.

ضدآفتاب‌های شیمیایی: که از طریق جذب اشعه از رسیدن آن به لایه‌های عمقی پوست جلوگیری می‌کنند.

عیار محافظتی ضدآفتاب‌ها

مقدار جذب اشعه توسط ضدآفتاب را عیار محافظتی یا فاکتور حفاظت خورشیدی (SPF) می‌گویند. که هر چه بالاتر باشد مقدار جذب اشعه نیز بیش‌تر می‌شود. در آب و هوای ایران عیار محافظتی بالاتر از ۲۰ نیاز می‌باشد. هر چه اشعه مستقیم‌تر بتابد باید عیار را بالاتر انتخاب کنیم. در مناطق جنوبی ایران اشعه مستقیم‌تر تابش دارد.

هر نوع ضدآفتاب با هر عیاری بیش‌تر از سه ساعت روی پوست مؤثر نیست و باید بعد از سه ساعت تکرار شود. بیش‌ترین مقدار اشعه در فاصله زمانی ده صبح تا سه بعد از ظهر به زمین می‌رسد. در این فاصله زمانی از قرار گرفتن مستقیم در برابر اشعه آفتاب اجتناب شود. افرادی که پوست روشن دارند بیش‌ترین صدمه را از اشعه می‌گیرند.

در فعالیت‌هایی مثل کوهنوردی، شنا، اسکی و فوتبال حتماً از ضدآفتاب استفاده شود. اکثر ضدآفتاب‌ها در آب محلول بوده و با شست‌وشو، شنا یا تعریق پاک می‌شوند وباید مصرف آن تکرار شود. استفاده‌از ضدآفتاب ۲۰-۳۰ دقیقه قبل‌از قرارگرفتن در معرض نورخورشید ضروری است.

شن، آب و برف می‌تواند نور خورشید را منعکس کرده و میزان پرتوهای آن را افزایش دهد.

درکودکان از سن شش ماهگی به بعد می‌توان از انواع ضدآفتاب‌های کودکان استفاده کرد.

ترکیبات موجود در ضدآفتاب می‌تواند در بعضی افراد حساسیت ایجاد کند و باید نوع ضدآفتاب در این مواقع عوض شود. افرادی که جوش صورت دارند باید از ضدآفتاب‌های محلول و یا لوسیون استفاده کنند که فاقد چربی باشند و بر عکس افراد با پوست خشک باید از کرم‌های چرب استفاده نمایند.

برای این‌که همواره پوستی جوان داشته باشید

- از لوازم آرایشی مناسب پوستتان استفاده کنید.
- برای از بین بردن میکروب‌های وسایل آرایشی مثل برس و شانه حداقل ماهی ۲ بار آن‌ها را با محلول آب‌گرم و کف‌صابون و چند قطره شامپوی بچه تمیز کنید.
- از مرطوب‌کننده‌های حاوی ویتامین استفاده کنید تا پوست‌تان مواد آلوده موجود در هوا را جذب نکند.

● ورزش کنید تا پوستتان جوان بماند. با ورزش خون بیش‌تری وارد رگ‌ها می‌شود و بر فعالیت گردش خون افزوده می‌شود.

● به اندازه کافی بخوابید و سعی کنید به سمت راست یا پشت بخوابید.

● تلاش کنید که از نگرانی‌ها و فشارهای زندگی بکاهید.

شفافیت طبیعی صورت با آب سرد

کارشناسان زیبایی می‌گویند که اگر می‌خواهید به شکل طبیعی صورتی شفاف و براق داشته باشید، هر روز صورتتان را با آب سرد بشویید. به سبب شوک ناشی از آب سرد، رگ‌های خونی تغذیه کننده صورت منبسط می‌شود و به این شکل خون بیش‌تری وارد صورت می‌شود.

نقش ویتامین‌ها در بهداشت پوست

ویتامین‌ها مواد مغذی مورد نیاز انسان هستند که از طریق غذا وارد بدن انسان می‌شوند و برای حفظ سلامتی انسان ضروری هستند. چنین به نظر می‌رسد که استفاده از ویتامین‌ها به صورت موضعی برای پوست لازم است، چون

پوست شدیداً در معرض عوامل آسیب‌پذیری چون نور خورشید است. یکی از مهم‌ترین اثرات مفید ویتامین‌ها خاصیت ضداکسیده شدن آن می‌باشد که برای جلوگیری از پیری مفید است. از طرف دیگر ویتامین‌ها می‌توانند باعث تحریک کلاژن‌سازی شوند و لایه شاخی پوست را نرم‌تر نمایند و از تیره شدن پوست جلوگیری کنند.

ویتامین A

سال‌ها از ویتامین A در مواد آرایشی بهداشتی استفاده می‌کردند، اما در سال ۱۹۸۴ توسط «کلیگ من» اثرات جوان کننده‌تر تینویین که یکی از مشتقات ویتامین A است، شرح داده شد. اثرات مفیدتر تینویین در تمام مقالات به اثبات رسیده است. اثرات بیولوژیکی این ماده سبب شده که این ویتامین به عنوان دارو شناخته شود و استفاده از آن در مواد آرایشی بهداشتی ممنوع و فقط با تجویز پزشک مصرف شود. رتینول یکی دیگر از مشتقات ویتامین A است که به مواد آرایشی اضافه شده و سبب افزایش ضخامت لایه شاخی پوست و در نتیجه رفع چین‌های صورت می‌شود.

ویتامین C

ویتامین C درآب محلول است و در میوه‌ها و سبزیجات تازه وجود دارد. این ویتامین اثر مهم ضد اکسیدکنندگی دارد و سبب تولید کلاژن می‌شود. این ویتامین به مواد آرایشی بهداشتی اضافه می‌شود، زیرا خاصیت ضداکسیدکنندگی آن سبب رفع لکه‌های پوست و جلوگیری از پیری زودرس می‌شود و از طرف دیگر تولید ویتامین E را افزایش می‌دهد. این ویتامین سبب کاهش قرمزی پوست ناشی از آفتاب و نیز کاهش عوارض آفتاب‌سوختگی می‌شود. اثر ضدالتهابی این ویتامین تأثیر مفیدی در درمان بیماری‌هایی چون اگزما و سپوریازیس دارد.

ویتامین E

ویتامین E در سال ۱۹۲۰ به عنوان فاکتوری محلول در چربی و ضد سقط جنین شناخته شد و نام علمی آن توکوفرول Tocopherol است. دلیل شهرت ویتامین E خاصیت آنتی‌اکسیدان آن است. که عبارتست از کاهش عوامل شیمیایی مخرب. این خاصیت در ویتامین‌های E و

C موجود است. کسانی‌که در مشاغل پراسترس فعالیت دارند، کسانی‌که به بیماری‌های مزمن مبتلا هستند و یا دچار صدمات کلی شده‌اند از جمله افرادی هستند که به این ویتامین توجه بسیاری نشان می‌دهند. این ویتامین در عملکرد کلیه سلول‌ها مؤثر است، از این‌رو کمبود آن عوارض زیادی را در پی‌خواهد داشت.

عملکرد ویتامین E چیست؟

همان‌طورکه بیان شد ویتامین E یک آنتی‌اکسیدان است. این ویتامین در لایه چربی دیواره‌ی سلول و در داخل سلول قراردارد و از تخریب دیواره سلولی جلوگیری می‌کند. همین عملکرد ویتامینE است که از بروز تخریب داخل عروق و سکته‌های قلبی جلوگیری می‌کند، کمبودهای غذایی بر ذخیره آن در بدن مؤثر است؛ کمبود آن در بیماری‌های قلبی بیش‌تر دیده شده است.

بررسی اثرات آنتی اکسیدانE در پیری، آلودگی‌هوا، استرس‌های محیطی، سرطان، بیماری‌های قلبی، آب مروارید، دیابت و عفونت در حال انجام است. ویتامینE

تنها توسط گیاهان تولید می‌شود. در برگ‌ها و دانه‌ها، خصوصاً روغن‌های گیاهی موجود است. با مصرف روزانه آجیل تازه، روغن سبوس گندم، آفتابگردان، بادام، ذرت و زیتون می‌توانید میزان زیادی ویتامینE دریافت کنید. مثلاً مصرف روزانه ۲ قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان بدون این‌که حرارت ببیند، نیاز شما را برآورده می‌سازد. توصیه می‌شود برای تأمین ویتامینE مورد نیاز در هر وعده غذایی سالادهای پرسبزی را همراه روغن‌های آفتابگردان و زیتون مصرف کنید. ویتامینE درحفاظت از غشای سلول مؤثر است و درکمبود آن در مراحل اولیه، جراحت‌های سریع پوست مشاهده می‌شود.

پوست سالم به مصرف خوب ویتامین‌های A، C و E و همچنین روی و حداقل ۸ لیوان آب در روز نیاز دارد.

خشکی پوست

افرادی که در مناطق سرد و خشک زندگی می‌کنند با مشکل خشکی و خارش پوست در زمستان آشنا هستند.

خشکی پوست ناشی از کمبود آب موجود در پوست می‌باشد. در فصل بیماری‌ها و ناراحتی‌های پوستی به طور مفصل در این باره خواهیم پرداخت.

از پوست خود در سرما و گرما مراقبت کنید

استیفن وبستر استاد پوست‌شناس دانشگاه پزشکی مینه‌سوتا آمریکا می‌گوید: «در طول پاییز و زمستان، هوای گرم خانه یا دفتر کار می‌تواند بیش از هوای سرد بیرون به پوست آسیب بزند».

وقتی میزان رطوبت نسبی به کمتر از ۶۰٪ افت می‌کند، رطوبت پوست از بین می‌رود و پوست حالت خشک پیدا می‌کند، خارش می‌گیرد و پوسته پوسته می‌شود. این حالتی است که بسیاری در فصل تابستان با آن روبه رو می‌شوند.

لایه بالایی پوست (اپیدرم) مانع خشک شدن پوست می‌شود و به آن حالت نرم و لطیف می‌دهد. پوست همواره رطوبت از دست می‌دهد و هربار که شخص دستانش را می‌شوید، لیپیدها را هم می‌شوید و در نتیجه با بخار شدن

رطوبت، پوست خشک می‌شود. با این حال، در شرایط مرطوب، پوست با جذب رطوبت از هوا خود را احیا می‌کند. بنابراین وقتی رطوبت پایین می‌آید، یعنی همان حالت که در زمستان در بیش‌تر جاها رخ می‌دهد، پوست امکان مرطوب کردن خود را از دست می‌دهد. چنین وضعی به همَراه رطوبت اندک درون خانه یا دفتر کار و گرفتن دوش آب گرم باعث می‌شود که پوست خشک و تحریک پذیر شود. همین کارهاست که سبب می‌شود در زمستان پوست بدن خشک شود.

دکتر وبستر، برخی از تصورات نادرست را در مورد پوست در زمستان این‌گونه اصلاح می‌کند:

تصور نادرست: هر چه‌قدر که حمام طولانی‌تر و داغ‌تر باشد، بیش‌تر احساس گرما خواهم کرد.

واقعیت: درست است که احساس گرمی بیش‌تری خواهید کرد، اما فقط چند دقیقه، به محض آن‌که از حمام بیرون آیید، پوست رطوبت از دست می‌دهد، چرا که آب داغ چربی طبیعی پوست را می‌شوید و آن را خشک و تحریک‌پذیر می‌کند. با آب ولرم حمام کنید، نه آب داغ و سعی کنید هر بار دوش گرفتن ۵ تا ۱۰ دقیقه باشد.

تصور نادرست: تغییر نوع صابون می‌تواند باعث تحریک پذیری پوست شود؟
واقعیت: صابون‌ها ممکن است باعث التهاب پوست شوند به خصوص اگر نسبت به مواد خاصی در صابون حساسیت داشته باشید استفاده از یک نوع صابون در تمام طول سال خوب است. اما اگر احساس می‌کنید پوستتان در زمستان خشک‌تر می‌شود، صابونی ملایم بدون مواد معطر پیدا کنید در واقع بسیاری از صابون‌ها امروزه دارای مواد مرطوب‌کننده مانند چربی و ویتامین است که برای پوست مفید است.
تصور نادرست: پیش از مالیدن کرم، پوست را خوب خشک کنید.
واقعیت: ظرف سه دقیقه پس از خروج از حمام از مرطوب‌کننده استفاده کنید. مالیدن کرم، پماد یا لوسیون کمک می‌کند آب در سطوح بالایی پوست بماند و خشکی و خارش پوست کمتر شود. اگر از چربی بیش از حد پوست خود بیمناک هستید، از کرم یا لوسیونی استفاده کنید که ترکیب ملایم‌تری دارد. از آن‌جا که پوست خشک اغلب شکاف برمی‌دارد و خون‌ریزی می‌کند، امکان عفونت بیش‌تر می‌شود.

توصیه‌های دکتر وبستر برای جلوگیری از مشکلات پوست خشک در فصل‌های نیمه سرد و سرد از این قرار است:

برف می‌تواند تا ۸۰٪ پرتو فرابنفش خورشید را منعکس کند. بنابراین بهتر است از کرم ضدآفتاب با درجه SPF بیش‌تر از ۱۵ استفاده کنید.

مراقبت از لب‌ها را فراموش نکنید. کرمی با SPF ۱۵بمالید تا لب شما چاک چاک نشود.

بهتر است در طول ماه‌های آخر پاییز و زمستان در منزل از دستگاه مرطوب‌کننده (بخور) استفاده کنید.

کرم مرطوب‌کننده روی نقاط خشک پوست بدن بمالید.

پس از شستن دست، بلافاصله کرم بمالید تا رطوبت دست از بین نرود.

کرمی برای شادابی پوست

کارشناسان زیبایی برای حفظ شفافیت و حیات پوست بعد از ۴۰سالگی استفاده مرتب از کرم زیر را توصیه می‌کنند:

مواد لازم: یک قاشق بزرگ روغن زیتون، یک عدد زرده تخم‌مرغ، یک قاشق بزرگ سرکه سیب و نصف قاشق کوچک شکر.

روش تهیه: ابتدا زرده‌ی تخم مرغ را هم بزنید و سپس آن را با سرکه سیب و شکر مخلوط کنید. روغن زیتون را به تدریج به آن اضافه کنید و خوب به هم زنید تا خودش را بگیرد و مانند کرم شود.

یک ماسک فوری برای صورت

این ماسک در حین این‌که به مواد ارزان قیمت و در دسترس نیاز دارد، اثری قوی و دور از انتظار خواهد داشت.

مواد لازم: ۴۰گرم عسل طبیعی و ۱۰گرم آب پیازسفید

روش تهیه: ابتدا عسل را روی حرارت در دمای پایین حدود ۱۰دقیقه داغ نمایید. سپس آب پیاز را به آن اضافه نمایید و حدود ۵ دقیقه آن‌ها را با هم، به هم بزنید. سپس حرارت را قطع و صبر کنید تا مواد سرد شوند.

روش استفاده: به اندازه یک لایه نازک از ماسک را به پوست صورت خود بزنید و نیم ساعت صبر کنید تا ماسک خشک شود. سپس با آب گرم صورتتان را بشویید.

بخور دادن پوست و انواع آن

یکی از راه‌های پاک کردن پوست، بخور دادن آن است که به وسیله آن منافذ پوست باز شده و آماده تغذیه از ماسک‌های مورد نظر می‌گردد. بعد از عمل بخور می‌توان دانه‌های سرسیاه و جوش‌های صورت را فشار داد. این کار باید در نهایت دقت و با دستمال تمیز انجام گیرد و نباید

برای این کار از ناخن استفاده کرد. جوش‌های صورت را تا حد امکان با دست لمس نکنید و در مورد انواع عفونی آن اجازه دهید تا جوش‌ها خشک شوند و سپس آن‌ها را فشار دهید. بخوردادن پوست به روش‌های زیر صورت می‌گیرد.

۱- بخور بخار آب

پوست را در معرض بخار آب قرار داده و مواظب باشید بخار، پوست شما را نسوزاند، با این کار آلودگی‌ها و چربی‌ها و سلول‌های شاخی از سطح پوست تمیز و پوست مرطوب می‌گردد و این رطوبت مانع ایجاد چین و چروک می‌شود.

۲- بخور گل بابونه

با استفاده از این بخور پوست صورت نرم و شفاف می‌شود: دو قاشق غذاخوری گل بابونه را با دو لیوان آب به مدت نیم ساعت خیس کنید. سپس آب آن را خالی کرده و گل‌ها را در یک ظرف دیگر مانند چایی دم کنید. پس از دم شدن، یک حوله نم‌دار را بر سر خود بیاندازید و سرخود را بر روی ظرف بگیرید و اجازه دهید تا بخارهای آن به صورتتان برسد. این عمل را به مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید.

۳- بخور گل ختمی و بابونه

این بخور علاوه بر این که باعث تمیزی و مرطوب شدن پوست می‌گردد، باعث ضدعفونی، روشن شدن و شادابی پوست نیز می‌شود.

طریقه استفاده از بخور: مقداری گل ختمی و گل بابونه را در ظرف آب جوش می‌ریزیم و سپس درِ ظرف را به مدت ۱۰دقیقه قرار داده تا دم بکشد و سپس همانند قسمت قبل بخور دهید. با کمک دو انگشت دست پوست صورت را ماساژ دهید، این عمل را چندین بار تکرار کنید.

بعد از این بخور، استفاده از انواع ماسک‌ها، استفاده از روغن زیتون و در صورت داشتن جوش صورت، استفاده از مخلوط روغن زیتون و آب لیموترش بسیار کارساز خواهد بود. برای کمک به درمان جوش باید با پنبه، مخلوط روغن زیتون و آب‌لیمو ترش را روی پوست مالیده و پس از۳۰ دقیقه صورت را با آب ولرم شست.

۴- بخور رامسن (زنجبیل شامی)

این بخور علاوه بر این‌که باعث تمیزی و شادابی پوست

می‌شود برای دستگاه تنفسی نیز بسیار مفید مـی‌باشـد. از جوشانده غلیظ و بسیار گرم آن استفاده کنید و با انـداختن پارچه یا لحاف بر سر، بخار آن را استشناق کرده و در همان حال پوست صورت را ماساژ دهید. مقـدار لازم از ایـن گیـاه دو مشت کامل از ریشه آن در یک لیتر آب می‌باشد.

۵- برای بخور دادن پوست می‌توانید از گیاهـان زیـر نیز استفاده کنید: بابونـه، آویشـن، اسـطوخدوس، گزنـه سـفید، رازیانـه، زیرفـون، بومـادران، اکلیـل کـوهی، نعنـاع صحرایی، صمغ عربی و کافور.

پس از بخـور دادن مـی‌توانیـد بـا کمـک نـوک انگشتان و یـک دسـتمال، جوش‌های سرسفید و سرسیاه خود را با فشار خالی نمایید ولی نکته مهـم در این مورد آن است که پس از عمل بخور چون منافذ پوست باز می‌شوند و سر جوش‌ها نیز باز خواهد شد، بهتر است که برای تنگ کردن این منافذ پـس از اتمام کار، از خیار رنده شده یا لیموترش تازه و یا اگر پوستتان چرب اسـت از آب سردیا یخ کمک بگیرید و آن‌ها را به‌صورت ماسک روی پوست قراردهید.

۳

چروک صورت و راه‌های درمان آن

چروک صورت عبارت است از به وجود آمدن شیارهای عرضی در پیشانی و شیارهای طولی در بین دو ابرو و نیز شیارهای کنار چشم‌ها و دهان و بر روی گونه‌ها.

چروک‌ها، نخستین علامت پیری هستند که به علت از دست رفتن قابلیت ارتجاعی پوست پدید می‌آیند.

اصولاً زندگی سالم و بدون هیجانات عصبی، همواره پوست را جوان و خوش‌رنگ نگه می‌دارد، اما دشواری‌های زندگی، مشغله‌ی زیاد، مصرف الکل و زیاده‌روی در آرایش، به راحتی می‌توانند پوست را چروک نمایند.

علل به‌وجود آورنده‌ی چروک

در ایجاد چروک صورت علت‌های گوناگونی وجود دارد که در زیر به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

مسئول نگه‌داشتن قوام پوست، «کلاژن» (مهم‌ترین پروتیین موجود در بافت‌های بدن، استخوان، غضروف و پوست) داخل درمی (لایه زیرین پوست) است. به هر علتی که در روند کلاژن‌سازی اختلالی به وجود آید، پوست دچار چروک می‌شود.

- با افزایش سن، کلاژن‌سازی کند می‌گردد، برای همین افراد مسن پوستی افتاده دارند.
- اختلالات ارثی در تولید کلاژن مثل سندرم مارفان و سندرم اهلر دانلس نیز از عوامل ایجاد چروک پوست می‌باشند. در برخی از این بیماران، پوست به‌علت نقص در کلاژن‌سازی دچار افتادگی زودرس می‌شود.
- عوامل محیطی که مهم‌ترین آن‌ها اثر آفتاب است، باعث تخریب رشته‌های کلاژن و آلاستین پوست و تشدید روند پیری پوست و ایجاد چین و چروک می‌شوند.

✿ علاوه بر کلاژن‌سازی علت‌های دیگری نیز در ایجاد چروک پوست دخیل هستند، از جمله‌ی این عوامل افزایش قدرت عضلانی زیر پوست است. افراد عصبی و اخمو به‌علت استفاده زیاد از عضلات صورت دچار این حالت می‌شوند. افرادی که قبلاً چاق بوده، ولی دچار لاغری می‌شوند، به‌علت از دست دادن چربی زیر پوستی دچار افتادگی پوست می‌شوند و چروک به وجود می‌آید.

✿ افراد سیگاری به‌علت از دست دادن چربی زیر پوستی (عدم تغذیه مناسب و کاهش اشتها) و همچنین نقص در کلاژن‌سازی و علت‌های گوناگون دیگر دچار چروک زودرس می‌شوند.

✿ پوست‌های خشک نسبت به پوست‌های چرب زودتر دچار چروک می‌شوند که می‌توانند به‌دلیل علت زمینه‌ای پوست خشک باشد (عدم نگه‌داری آب در پوست به‌دلایل سرشتی).

از بین بردن چروک صورت

برای پیش‌گیری از ایجاد چروک باید عوامل ایجاد کننده

آن، از جمله تغذیه نامناسب، مصرف مواد مخدر و دخانیات، اعصاب متشنج، استرس و... را از بین برد.

جلوگیری از پیری زودرس و بروز چین‌وچروک در زنان با نوشیدن شیر

مصرف شیر علاوه بر تأمین سلامت بدن، از بافت‌های بدن در برابر پیری زودرس و بروز چین‌وچروک محافظت می‌کند. پژوهشگران بهترین راه جلوگیری و درمان پیری زودرس را داشتن تغذیه صحیح و سالم و در رأس آن نوشیدن شیر می‌دانند. پزشکان می‌گویند مصرف مستمر شیر و مشتقات آن، از بدن در برابر ابتلا به بیماری‌ها محافظت می‌کند و از بروز عوارض پیری زودرس جلوگیری می‌کند. زنان باید توجه داشته باشند که شیر بدون چرب مصرف کنند زیرا علاوه بر حفظ جوانی‌شان، مانع از نفوذ چربی‌های ناسالم به سلول‌های بدن می‌شود و برایشان بسیار مفید است.

روش‌های متنوعی برای از بین بردن چروک صورت وجود دارد:

- کرم‌های مرطوب‌کننده می‌توانند چروک‌های ریز را به طور موقت از بین ببرد.
- میزان و مدت تماس با آفتاب هرچه کمتر باشد، عوارض آن کمتر است.
- پرهیز از دخانیات: مصرف سیگار در لب فوقانی و تحتانی و کناره‌های چشم خطوط عمیقی ایجاد می‌کند.

◆ اجتناب از ایجاد کشش‌های غیرضروری در پوست: تشدید غیرضروری حالات صورت باعث کشیدگی پوست می‌شود. با دیدن افراد در حالت مکالمه به‌راحتی می‌توان پی‌برد که چگونه خطوط حالات عاطفی در صورت تشکیل می‌شود. این مورد شاید بی‌اهمیت به نظر برسد، اما در دراز مدت تأثیر آن زیاد است. گاهی می‌توان خصوصیات اخلاقی و گذشته شخصیتی فرد را روی این خطوط تشخیص داد.

◆ مصرفی کافی ویتامین C، ویتامین A و ویتامین E که به عنوان مواد آنتی‌اکسیدان شناخته می‌شوند و تأثیر آن‌ها در از بین بردن رادیکال‌های آزاد، که از علل تخریب کلاژن و الاستین هستند، در بسیاری از مطالعات مطرح شده است. مثلاً آب‌پرتقال و توت‌فرنگی به‌دلیل دارا بودن ویتامین C سبب فعالیت بیش‌تر بدن برای ساخت کلاژن می‌شود، که این امر لطافت پوست را به همراه دارد. گوجه‌فرنگی، اسفناج و گریپ‌فروت هم به‌دلیل سرشار بودن از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامینC، E و بتاکاروتین، سبب کاهش چین‌خوردگی صورت و خشکی پوست می‌شوند.

◆ مصرف هورمون‌های جایگزین در خانم‌های یائسه: هورمون استروژن که هورمون اصلی زنانه است، نقش ثابت‌شده‌ای در ایجاد جوانی، شادابی و طراوات پوست دارد. در زنان یائسه میزان این هورمون پایین می‌آید و با مصرف هورمون‌های جایگزین (تحت نظر متخصص زنان) می‌توان بسیاری از مشکلات این سنین را مرتفع ساخت.

◆ ایجاد روش زندگی سالم‌تر از نظر هیجانات و احساسات.

◆ انجام پیلینگ: چه به صورت تدریجی با مصرف کرم‌های حاوی AHA با درصدهای پایین و چه به صورت پیلینگ در مطب با داروهای پیلینگ با درصد بالا. با این روش‌ها تحریک پوست برای کلاژن‌سازی صورت می‌گیرد.

◆ انجام لیزر (تحریک کلاژن‌سازی)

◆ تزریق عضلانی: جدیدترین روش برای از بین بردن چروک صورت تزریق آمپول رقیق شده و غیرسمی شده سم میکروب بوتیلیسم (botox) در داخل عضلات پوست صورت است. با این روش عضلات صورت را فلج یا ضعیف

می‌کنند که باعث از بین رفتن چروک صورت می‌گردد. این روش موقتی می‌باشد و بسته به افراد از سه ماه تا نه ماه طول می‌کشد. با تکرار تزریق، این فاصله زمانی افزایش می‌یابد. همچنین با تزریق کلاژن و هیالورونیک اسید مصنوعی و چربی گرفته شده از خود بیمار (سطح شکم، باسن،وسینه) درداخل چروک می‌توان چروک‌هارا از بین‌برد.

دو عامل اصلی پیری صورت

براساس نتایج پژوهشی جدید امریکا، از دست رفتن چربی و زیاد قرار گرفتن در زیر پرتو خورشید، دو عامل اصلی پیری پوست و بروز چین و چروک صورت است. استفاده از کرم‌های سرشار از آنتی اکسیدان‌ها از آسیب پوست در اثر رادیکال‌های آزاد و تحت تاثیر نور آفتاب پیش‌گیری می‌کند. هرگز بدون ضدآفتاب از خانه خارج نشوید، حتی در روزهای ابری. این کرم‌ها از بروز کک و مک، شل شدن پوست به دلیل آسیب کلاژن و چین و چروک پیش‌گیری می‌کند. چین و چروک در پوست زنان از دهه چهارم عمر آغاز می‌شود. استفاده از کرم‌های حاوی سیلیکا، پروتیین، سویا، پپتیدهای برنج و مالت و عصاره جو پوست خود را سفت و محکم کنید.

ماسک‌هایی برای رفع چین و چروک پوست

سفیده تخم‌مرغ از مهم‌ترین و بهترین مواد استفاده شده در

ماسک برای از بین بردن چین و چروک صورت می‌باشد.

در این‌جا با ماسک‌های ضد چروک آشنا می‌شویم.

۱. سفیده تخم مرغ را کاملاً زده و برای رفع چین و چروک صورت و زه‌کشی آن استفاده کنید.

۲. پوست میوه به را ۱۵روز در الکل خیس‌کرده و سپس این عصاره را همراه با آب بر روی صورت مالش داده تا چین و چروک‌های آن را از بین ببرد.

۳. ابتدا دانه‌های رازیانه را آسیاب کرده و به صورت پودر نرمی درآورید. یک قاشق مرباخوری از آن را با یک فنجان آب جوش به مدت ۱ساعت در قوری خیس کنید. سپس به آرامی به مدت ۳دقیقه حرارت دهید. در قوری را با پارچه کاملاً بپوشانید تا دم بکشد، آن را صاف کنید و با یک قاشق مرباخوری عسل مخلوط کنید. برای تهیه ماسک صورت، دم کرده فوق را با مقدار مساوی ماست مخلوط کرده و به صورت و دست‌ها بمالید. مدت زمان ۱۵ الی ۲۰دقیقه برای اثر ماسک کافی است.

۴. جو را به مدت یک روز در آب ولرم خیس کرده آن را

صاف کنید و این آب صاف شده را با سفیده تخم مرغ که کاملاً زده شده و کف نموده، مخلوط کرده و مقداری صمغ عربی به آن اضافه نمایید. این ماسک را به مدت ۳۰ دقیقه برروی صورت قرارداده و بعد صورت را با آب سرد شست و شو دهید. این ماسک به علت داشتن سفیده تخم مرغ و جو برای درمان چین و چروک پوست بسیار مفید است.

۵. هویج سرشار از ویتامینA می‌باشد و باعث ترمیم و رشد سلول‌های پوستی می‌گردد و از این‌رو در از بین بردن چین و چروک پوست بسیار مؤثر می‌باشد. برای تهیه این ماسک، هویج را رنده کرده و در روی پوست قرار دهید. یا این‌که می‌توانید از آب هویج با کمک پنبه بر روی پوست، استفاده نمایید.

۶. سبوس غلات را در مقدار اندکی شیر خیس نموده و پس از گذشت ۸ساعت این مخلوط را مدت ۴۰ دقیقه روی حرارت قرار دهید و بعد به آن سرکه سیب اضافه کرده و بگذارید تا سرد شود، حال مقداری از این ماسک را به صورت زده و با دست ماساژ دهید، بعد از گذشت حدود۲۰

دقیقه صورت را با آب ولرم بشویید.

۷. مقداری گلبرگ گل گندم را در مقداری آب جوش دم کنید و بگذارید تا ۱۵ دقیقه بماند، سپس آن را صاف کـرده و به صورت خود بمالید. این عمل به طور مؤثری از پیدایش چین و چروک جلوگیری می کند.

۸. مقداری سیب‌ریز شده را در مقداری شیر بپزید. پس‌از پختن، سیب‌ها را له کرده و به صورت ولرم بـر روی پوسـت خود قرار دهید. این عمل برای مبـارزه بـا چـین و چـروک بسیار مفید می باشد.

۹. مقداری آب پیاز سوسن را با هم وزن خود عسـل و ۲ قاشق موم سفید آب شده، مخلوط نمایید. این ماسک را بـه مدت ۲۰ دقیقه بر روی صورت خود قرار داده، سپس بـا آب ولرم آن را بشویید.

۱۰. تنتـوری از پوســت بــه را تهیــه کــرده و آن‌را بـا آب مخلوط کنید و به پوست خود بمالید.

۱۱. ماساژ پوست با جوشانده پیـاز، موجـب از بـین رفـتن چین و چروک می‌گردد.

۱۲. مالیدن روغن بادام تلخ بر پوست چین‌وچروک و ترک‌خوردگی پوست را از بین می‌برد.

۱۳. ماساژ پوست با رُب‌انگور چین‌وچروک صورت را از بین می‌برد.

۱۴. یکی از ماسک‌های مهم در از بین بردن چین‌وچروک عبارت‌است از: آب پیاز ۲قسمت، شیره سوسن سفید۱ قسمت، عسل ۲قسمت، موم سفید ۱قسمت، شیر ۱قسمت. این مواد را کمی حرارت دهید تا موم، ذوب شود و پس از سرد شدن شب‌ها پیش از خواب روی پوست بمالید، چربی اضافی اش را پاک کرده و صبح روز بعد صورت را بشویید.

۱۵. روغن کرچک نیز در راه مبارزه با چین‌وچروک بسیار مؤثر است.

۱۶. مخلوط عسل و سفیده تخم مرغ و قرار دادن آن به مدت ۱۵دقیقه روی پوست و سپس شستن پوست با آب ولرم نیز ماسک خوبی برای از بین بردن چین‌وچروک پوست است.

۱۷. سفیده تخم مرغ را خوب به هم بزنید و با گلاب

مخلوط نمایید و بعد روغن بادام و زاج سفید را به آن اضافه کنید. این‌ماسک را مدت ۳۰ دقیقه بر روی پوست قراردهید.

۱۸. برای رفع چروک‌های پوستی می‌توان از کمپرس برگ‌های تازه قان، چند بار در روز استفاده کرد.

آماده کردن پوست برای ماسک

برای این‌که موادی را که به کار می‌بریم بهتر بتوانند بر روی تغذیه پوست ما اثر بگذارند، لازم است تا پوست فوری آن‌ها جذب و از خواص آن‌ها برای ترمیم خود استفاده کند. برای این کار باید پوست را از مواد آرایشی پاک کرد و سلول‌های مرده و شاخی شده‌ی آن‌را جدا و از چربی‌هایی که به وسیله غده‌های ترشح کننده پوست ترشح می‌شوند تمیز نمود، یعنی آن‌ها را از پوست جدا و پوست را پاک و نازک و لطیف کرده و سپس از مواد مغذی استفاده کرد.

برای نازک کردن پوست به خصوص پوست صورت، باید از شامپوی بچه استفاده نماییم که دارای مواد قلیایی کمتری می‌باشد و به پوست آسیبی نمی‌رساند:

یک لیف نرم را به مقداری شامپوی بچه آغشته نموده

و سپس آن را به صورتمان که قبلاً آن‌را خیس نموده‌ایم می‌کشیم، این لیف را آرام آرام به صورت کشیده و بهتر است این کار را از پیشانی شروع کرده و تا گوش‌ها و زیر گردنمان ادامه دهیم و صورت را کاملاً با آن شست‌وشو دهیم، با این عمل چربی‌های روی پوستمان و همچنین آلودگی‌های روی آن‌را کاملا تمیز نموده و سلول‌های شاخی شده‌ی آن‌را هم از بین می‌بریم تا پوست صورتمان نازک و لطیف‌تر شود.

پس از تمیز کردن صورت با کف شامپو آن‌را با آب ولرم می‌شوییم و سپس خشک می‌کنیم، حالا بهترین زمانی است که مواد ماسک را به آن بمالیم یا بخور مناسب را انجام دهیم. بهتر است همیشه قبل از استفاده از ماسک‌های زیبایی، پوستمان را بخور دهیم تا منافذ آن باز شده و آماده پذیرش مواد مغذی ماسک‌ها شود.

در عین حال پس از بخور، بدترین زمانی است که پوست در تماس با محیط آلوده قرار گیرد، زیرا منافذ پوست کاملاً باز بوده و همان‌طور که آماده است مواد مغذی را دریافت کند، آماده است تا آلودگی‌ها را نیز دریافت کند.

پس بهتر است که لطیف‌تر کردن پوست را پس از آمدن از بیرون و زمانی که در خانه هستیم انجام دهیم. پس از نازک کردن پوست، بهترین عمل، شست‌وشوی پوست با آب میوه مخلوط با روغن بادام یا شیره نارگیل می‌باشد که فوری جذب پوست شده و برای آن بسیار مفید می‌باشد.

دارو برای زدودن چربی از سطح پوست

۱۰گرم آردبرنج را بامقداری آب به‌صورت خمیرشل درآورید و یک شب در میان آن را بر روی سطح پوست به صورت یک لایه نازک، ماسک نمایید و پس از ۲۰ دقیقه با دست ماسک را بتراشید و حتی‌المقدور تا صبح آن‌را نشویید.

چه کنیم تا ماسک‌های طبیعی نتیجه بخش باشد؟

- میوه‌ها و سبزی‌هایی که استفاده می‌کنید باید تازه و با کیفیت باشد؛ یعنی نه زیاد رسیده باشد و نه خراب و خشک.
- بعد از آماده شدن ماسک، سریع آن را به صورت بمالید.
- اگر می‌خواهید مواد ماسک را بکوبید، برای جلوگیری از اکسید شدن ماده از ظرف‌های پلاستیکی استفاده کنید.
- پیش از ماسک زدن صورت خود را تمیز کنید.

- به یک بار ماسک زدن اکتفا نکنید، آن قدر این کار را تکرار کنید تا به نتیجه‌ی مطلوب برسید.
- از زدن ماسک در اطراف چشم و دهان خودداری کنید.

مواد چسبنده متناسب با انواع پوست

مواد چسبنده‌ای که در انواع ماسک‌های زیبایی برای ثابت نگه داشتن آن‌ها برروی صورت به کار می‌رود، باید تا آن‌جا که امکان دارد، متناسب با نوع پوست افراد باشد تا بدین وسیله بتوان همراه با استفاده از ماسک‌ها، پوست را نیز به حد اعتدال رساند. برای این منظور مواد چسبنده‌ای را متناسب با پوست معرفی می‌کنیم:

پوست خشک: زرده تخم مرغ با کمی روغن زیتون

پوست چرب: گل سرشوی

پوست معمولی: سریش یا صمغ عربی یا عسل

ورزش و ماساژ پوست

ورزش چهره

ورزش چهره و اندام از نیازهای طبیعی پوست است و از پیری زودرس جلوگیری می‌کند. این ورزش‌ها، مانند هر

ورزش دیگری، باعث سلامت و زیبایی پوست می‌شود.

قبل از شروع تمرینات ورزشی صورت، لازم است افرادی که پوست چرب دارند پوست صورت و گردن را با مرطوب کننده و افرادی که پوست خشک دارند با کرم چرب بپوشانند. نرمش‌های صورت در هر زمانی انجام شدنی است، ولی بهتر است زمانی این تمرین‌ها را انجام دهید که خسته نباشید.

۱. به سقف نگاه کنید و چشم‌ها را تا حد ممکن باز کنید و تا ۵ بشمارید این حرکت را ۱۰ مرتبه انجام دهید. هر حرکت را تا حد امکان محکم و آهسته انجام دهید.

۲. بینی را به حال عطسه (یا گرفتن بینی) در آورید و بازدم را از سوراخ‌های آن خارج کنید این کار را ۵ مرتبه انجام دهید.

۳. دهان را به سمت چپ و راست متمایل کنید و خمیازه بکشید، این کار را در هر سمتی ۵ بار انجام دهید.

۴. دهان را باز نگه دارید، به طوری که عضله لب بالا، ثابت و در محل خود بماند و عضله لب پایین را تا حد

امکان پایین بیاورید. این کار را ۵مرتبه انجام دهید.

۵. با حرکت لب‌ها، چانه‌ها را به طور کامل پایین بیاورید و هر بار پس از چند لحظه چانه را به حالت اول برگردانید، این کار را ۱۰ مرتبه انجام دهید.

۶. لب‌ها را به حالت سوت زدن در آورید و بعد به حالت اول برگردانید.

۷. دهان را طوری بازکنید که انگار می‌خواهید فریاد بزنید و بار دیگر به حال اول برگردانید، این کار را ۱۰ مرتبه انجام دهد.

۸. دهان و گونه‌ها را با هوا پرکنید و تا ۱۰ بشمارید، بعد هوا را خالی کنید و این کار را ۱۰ مرتبه انجام دهید. این تمرینات ساده از پیدایش خط لب‌ها پیش‌گیری می‌کند و مرتب انجام دادن این تمرین خطوط به وجود آمده را تا حد زیادی از بین می‌برد.

۹. هر دو ابرو را تا حد ممکن پایین بیاوید (اخم کنید)، و بعد به طور کامل بالا بکشید و بعد از چند لحظه ابروها را به حالت اول برگردانید، این کار را ۱۰ مرتبه انجام دهید.

ماساژ صورت

برای این‌که قابلیت ارتجاعی بودن پوست حفظ شود، ساده‌ترین روش شست‌وشوی صبح و عصر با آب سرد یا شیر تازه است. ماساژ پوست که ماهیچه‌های صورت را تقویت می‌کند و جریان خون را در پوست تشدید می‌نماید، از پیدایش چروک جلوگیری می‌نماید.

در کمال آرامش به پشت بخوابید و این تمرینات حرکتی را انجام دهید.

باکمک دو انگشت دست ماساژ را درامتداد خطوط به وجود آمده در صورت یا گردن شروع کنید. یادتان باشدقبل از ماساژ حتماً به پوست، کرم مرطوب کننده زده باشید.

البته ماساژ صورت باید قبل از آرایش باشد و پس از ماساژ پوست صورت را با لوسیون‌های قابض شست‌وشو داد.

برای پلک‌ها می‌توان از ماساژ با محلول آب لیمو، اسید بنزوییک و گنه‌گنه استفاده نمود.

۴

ناراحتی‌های پوستی

اگزمای سرشتی یا اتوپیک

اگزما یا درماتیت، به تمام مواردی گفته می‌شود که پوست، ملتهب، قرمز، تاول، ترشح، پوسته پوسته شدن، تغییر رنگ، ضخیم شدن و خارش پوست داشته باشد. اگزما دارای انواع مختلفی است: تماسی آلرژیک، تماسی تحریکی، سرشتی (اتوپیک)، سبوره‌ای یا شوره‌ای و سکه‌ای.

کلمه اتوپیک گروهی از بیماری‌های آلرژیک یا همراه با آلرژی را شامل می‌شود که اغلب چند نفر از افراد یک

خانواده را درگیر می‌کنند. در یک‌پنجم موارد ممکن است یک فرد از خانواده مبتلا به این اگزما، بدون درگیری دیگر افراد خانواده باشد. این اگزما در هر سنی می‌تواند دیده شود و شیوع آن معمولاً در نوزادان و کودکان بسیار بیش‌تر است. ضایعات پوستی، خشکی پوست و خارش از مهم‌ترین علائم آن به حساب می‌آیند.

اگزمای اتوپیک در دوره نوزادی در سنین دو تا سه ماهگی شروع می‌شود و با گذشت زمان درگیری در قسمت‌های مختلف پوستی ایجاد می‌شود. این بیماری گاهی در سنین کودکی و گاهی تا سن بلوغ تداوم دارد و خود به خود از بین می‌رود.

علائم اگزمای سرشتی

در نوزادی ضایعات خارش‌دار پوستی همراه با ترشح، دلمه و قرمزی به خصوص روی گونه‌ها پدید می‌آیند، ولی در جاهای دیگر پوست نیز می‌توانند دیده شوند. نوزاد به‌علت خارش بی‌قرار است و نواحی خارش‌دار را می‌مالد. اگرچه این بیماری ممکن است تا پایان دوره نوزادی از بین برود،

ولی درمان در این زمان در تغذیه و رشد کودک کمک می‌کند. اگر بیماری ادامه پیدا کند، ضایعات به صورت خشک و قرمز متمایل به قهوه‌ای درآمده و پوسته پوسته شدن و ضخیمی پوست از علائم شایع این دوره است.

در سنین نوجوانی تا بزرگسالی ضایعات خشک و پوسته‌دار، بیش‌تر در نواحی خم آرنج، پشت زانو، قوزک و مچ پا و هر ناحیه چین‌دار ممکن است دیده شوند.

عوامل تشدیدکننده اگزمای سرشتی

این بیماران دارای پوستی حساس هستند و عوامل زیادی می‌توانند پوست این افراد را تحریک کنند و ضایعات اگزمایی را در آن‌ها به‌وجود آورند. این عوامل شامل تغییر سریع دمای محیط (سرما و گرما)، خشکی هوا، ورزش سنگین یا هر گونه فعالیتی که باعث تعریق زیاد شود، بعضی غذاها، تماس با لباس‌های نایلونی یا پشمی، انواع عفونت‌ها، آفتاب و استرس‌های عصبی می‌باشند.

غذاهایی که بیش‌تر مورد ظن هستند شامل تخم‌مرغ، شیر گاو، ماهی، آجیل، مواد افزودنی (چاشنی‌ها)، مواد

رنگی مصنوعی، سویا، شکلات و توت فرنگی می‌باشند. در صورتی که به غذایی مشکوک هستید به مدت دو هفته مصرف نکنید و بعد از این دوره اگر با مصرف آن بیماری شدت پیدا کرد از خوردن این نوع غذا اجتناب کنید. مدت زمان بین خوردن غذا و شدت بیماری معمولاً یک تا سه ساعت است. مادرانی‌که دارای فرزند شیرخوار مبتلا به اگزمای سرشتی هستند نیز باید غذاهای حساسیت‌زا را پیدا کرده و از خوردن آن اجتناب کنند. نقش عوامل محیطی، گرده گیاهان و گرد و غبار نیز در شدت بیماری نقش دارند. تماس با وسایل و موادی که گرد و غبار را در خود نگه می‌دارند، مانند: بالش، متکا، پرده، فرش، روکش مبل و پشم باعث بدتر شدن بیماری می‌گردند. مواد آرایشی، عطریات، اسپری‌ها (حشره‌کش یا خوشبوکننده) و دود سیگار می‌توانند بیماری را شدت بخشند.

درمان

مصرف هرگونه کرم، لوسیون، شامپو، صابون و محصولات آرایشی باید با مشورت پزشک باشد. حتی‌الامکان از

لباس‌های زیر نخی یا کتانی استفاده کنید. از پوشیدن لباس‌های تنگ، چسبان و پشمی و نایلونی اجتناب ورزید. از فعالیت‌هایی که باعث تعریق زیاد می‌شود، اجتناب کنید. اگر پوست شما خارش دارد، از خاراندن اجتناب کنید، چون خارش پوست سبب بدتر شدن ضایعات و شدت خارش می‌شود. از کرم‌های مرطوب‌کننده و چرب‌کننده به‌خصوص بعد از استحمام، استخر و شستن دست استفاده نمایید. داروهای تجویزشده موضعی باعث تخفیف بیماری می‌شوند. چون اکثر این داروها حاوی کورتون هستند، بیش از زمان گفته شده استفاده نگردد. از داروهای ضدهیستامین نیز در بهبودی ضایعات و کنترل خارش استفاده می‌شود. اگر ضایعات عفونی شده باشند، از آنتی‌بیوتیک موضعی یا خوراکی و یا هر دو استفاده می‌شود. کورتون خوراکی فقط مواردی کاربرد دارد که درمان‌های پیشین به‌خوبی بیماری را کنترل نکرده باشند. این داروها باید به‌مدت کوتاهی استفاده شوند. خشکی پوست یکی از مشکلات این بیماران است و زمینه‌ساز ایجاد و شدت بیماری می‌شود. محیط

زندگی همیشه باید مقداری مرطوب باشد و هوای آن نه سرد و نه گرم باشد. استحمام باید به حداقل دفعات و زمان برسد. در استحمام باید از آب ولرم استفاده کرد. کشیدن کیسه و لیف زبر باعث شروع و شدت بیماری می شوند. بعد از حمام و خشک کردن با یک حوله نرم، تمام بدن را با یک مرطوب‌کننده یا چرب‌کننده بپوشانید. از کشیدن حوله به بدن اجتناب کنید، بلکه باید حوله را با گذاشتن روی پوست، آن را خشک کرد.

اگزمای تماسی

حساسیتی است که به‌وسیله تماس مواد حساسیت‌زا ایجاد می‌شود و با دو مکانیسم ایجاد می‌شود:

اگزمای تماسی حساسیتی و اگزمای تماسی تحریکی.

ماده‌ای که باعث ایجاد حساسیت پوستی تماسی می‌شود، ماده حساسیت‌زا یا آلرژن نامیده می‌شود. بسیاری از مردم نسبت به آلرژن‌ها واکنشی نشان نمی‌دهند، ولی تعداد کمی از مردم به مرور زمان نسبت به بعضی مواد، که در تماس قبلی نسبت به آن حساس نبوده‌اند، حساس

می‌شوند. تماس با این مواد بیش‌تر موجب پیدایش ضایعات خارش‌دار می‌شود.

موادی از قبیل اسیدها، حلال‌ها، قلیاها، صابون‌های قوی و مواد شوینده معمولاً اگزمای تماسی تحریکی ایجاد می‌کنند.

علائم اگزمای تماسی

در نوع اگزمای تماسی تحریکی در محل تماس، پوست قرمز و متورم شده و ممکن است تاول بزند. از ضایعات، ممکن است مایع زردرنگی مترشح شود و گاهی نیز تاول‌ها ممکن است بترکند و ایجاد دلمه کنند و یا ممکن است عفونت میکروبی روی این ضایعات ایجاد شود. در مراحل بعدی پوست ممکن است تیره‌تر شده و حالت چرمی به‌خود بگیرد. در این نوع اگزما، بیش‌تر سوزش و گاهی درد وجود دارد و ندرتاً همراه با خارش است.

در نوع اگزمای تماسی حساسیتی در محل تماس پوست قرمز و متورم می‌شود. ضایعات شدیداً خارش دارند

و گاهی ممکن است ضایعات مشابه دور از محل تماس نیز به‌وجود آیند.

آلرژن‌ها یا مواد حساسیت‌زا

شایع‌ترین مواد حساسیت‌زا شامل نیکل، لاستیک، سیمان، چرم، بعضی داروهای موضعی، نگه‌دارنده‌های موجود در کرم‌ها و لوازم آرایش، رنگ‌ها، مواد معطر، پیچک سمی، بلوط سمی و گیاهانی از این قبیل می‌باشند.

نیکل: گوشواره، انگشتر، گردن‌بند و حلقه بدلی و نیز بند ساعت فلزی حاوی نیکل می‌باشند و در محل‌های تماس در افراد حساس می‌تواند ایجاد حساسیت کنند. در سگک لباس‌ها، زیپ‌ها، دکمه‌ها و کلیپس‌های فلزی نیز به‌کار می‌رود. تعریق موجب تشدید حساسیت به نیکل در افراد حساس به آن می‌شود.

لاستیک: مواد شیمیایی موجود در لاستیک عامل ایجاد حساسیت می‌باشند. لاستیک گاهی ایجاد کهیر نیز می‌کند که در این صورت به آن کهیر تماسی می‌گویند.

این افراد با پوشیدن دست‌کش‌های لاستیکی در محل تماس دچار حساسیت می‌شوند. افرادی که به لاستیک حساسند از تماس با دستکش لاستیکی و یا پوشیدن لباس و کفش‌های حاوی نایلون و لاستیک باید اجتناب کنند. لباس‌های زیر و جوراب نخی در این افراد مناسب است.

رنگ مو: افرادی به دلیل حساسیت به پارافنیلن دی آمین که در رنگ موها وجود دارد، دچار ضایعات حساسیتی می‌شوند. گاهی این افراد به رنگ لباس‌ها نیز واکنش نشان می‌دهند. این افراد باید از لباس‌های با رنگ روشن استفاده کنند و از پوشیدن لباس‌های تیره اجتناب ورزند. افرادی که به مواد رنگ مو حساسند به بعضی داروهای بی‌حسی نظیر بنزوکایین نیز حساسند و باید از داروهای بی‌حسی دیگر مانند زیلوکایین استفاده کنند.

فرآورده‌های آرایشی- بهداشتی: عطرها، لوسیون‌ها و مواد آرایشی می‌توانند ایجاد حساسیت تماسی کنند. بعضی افراد به مواد شیمیایی معطر و بعضی به مواد شیمیایی نگه‌دارنده موجود در این مواد حساس هستند.

پیچک سمی و گیاهان نظیر آن: در محل تماس با خانواده پیچک و بلوط سمی معمولاً ضایعات خطی پدیدار می‌شود. افرادی که به این گیاهان حساسند به روغن گرفته شده از این گیاهان نیز حساس می‌باشند.

گرده گیاهان: با گردافشانی گیاهان در فصل بهار این نوع حساسیت بیش‌تر دیده می‌شود که می‌تواند همراه با عطسه و آبریزش بینی و ریزش اشک باشد.

غذاها: غذاهای‌دریایی، گوجه، بادمجان، خوراکی‌هایی که مواد رنگی در آن استفاده شده است و تنقلات.

آلرژن‌های دیگری هم وجود دارند مثل: سیمان، چرم، کبریت، رنگ‌ها و مواد ضدزنگ، کفش و دستکش‌های چرمی، بعضی از کبریت‌ها، دود ناشی از کبریت روشن شده و سر سوخته کبریت.

لیکن پلان

لیکن پلان یک بیماری التهابی پوستی- مخاطی می‌باشد که با یک سری از ضایعات پوستی و خارش شدید شناخته

می‌شود. شایع‌ترین سن بروز آن ۳۰ تا ۶۰ سالگی می‌باشد. علت اصلی این بیماری را اختلال ژنتیکی می‌دانند.

مناطق درگیر

پوست: انواع ضایعات پوستی در این بیماری دیده می‌شود، ولی شایع‌ترین آن‌ها برجستگی‌های بنفش‌رنگ هستند که در ابتدا قرمز و بیش‌تر در مچ دست، پایین ساق پا و روی ساعد به‌صورت قرنیه دیده می‌شوند.

مخاط: در داخل دهان به‌صورت لکه‌های سفید خاکستری و بنفش‌رنگ و گاهی با ضایعات برجسته و زخم‌های سطحی دهان همراه با درد دیده می‌شوند.

ناخن: به‌صورت شکنندگی ناخن و ضخیم شدن صفحه ناخن دیده می‌شود.

مو: در این بیماری ریزش مو شایع است و در مواردی ریزش مو دائمی بوده و باعث کچلی دائمی می‌گردد.

درمان و مراقبت‌های لازم

داروهای متعددی برای این بیماری (از آنتی بیوتیک‌ها گرفته تا ویتامین‌ها، استرویید و داروهای سرکوب‌کننده

سیستم ایمنی) تجویز می‌شود. این بیماری خوش‌خیم است و در مواردی بدون درمان بهبودی حاصل می‌شود.

پسوریازیس یا داءصدف

یکی از بیماری‌های التهابی پوست می‌باشد که با پوسته‌ریزی و قرمزی به‌خصوص در قسمت‌های تحت فشار (سر زانوها، آرنج، نشیمنگاه و...)، قسمت سر (بیش‌تر در حاشیه رویش مو) و در بعضی‌ها با گرفتاری ناخن مشخص می‌شود. این بیماری مسری نیست، ولی در افرادی که یکی از اعضای خانواده درگیر باشد، بیش‌تر بروز می‌کند. در ایران حداقل ششصدهزار نفر به این بیماری مبتلا هستند.

علت ابتلا به بیماری

علت این بیماری ناشناخته است، ولی وراثت در ابتلا به این بیماری نقش مهمی دارد. بیش‌ترین علت عود بیماری در افرادی است که هیجانات و استرس روحی را کمتر تحمل می‌کنند. مصرف بعضی از داروها، عفونت و... می‌توانند باعث عود بیماری شوند. این بیماری در فصول سرد سال به‌علت خشکی پوست شدت می‌یابد. نور آفتاب در بعضی بیماران

باعث بهبودی و در بعضی باعث شدت بیماری می‌شود.

علائم بیماری

شایع‌ترین علامت بیماری به‌صورت برجستگی‌های کوچک قرمز رنگ است که به‌تدریج بزرگ‌تر شده و سطح آن پوسته پوسته می‌شود. پوسته‌های سطحی نقره‌ای شکل به‌راحتی ریزش می‌کنند، ولی پوسته‌های عمقی به هم چسبیده و ضخیم می‌شوند. گاهی با کندن پوسته‌های عمقی خون‌ریزی نوک سوزنی مشاهده می‌شود. این بیماری تظاهرات مختلفی دارد، از جمله پوسته‌ریزی و ایجاد جوش‌های چرکی خشک، به‌خصوص در کف دست و پا.

آرنج‌ها، زانوها، نشیمنگاه، ناحیه تناسلی، بازوها، پاها، پوست سر و ناخن‌ها نواحی هستند که بیش از سایر نقاط بدن به بیماری مبتلا می‌شوند. روی ناخن‌های درگیر فرورفتگی‌های کوچکی به چشم می‌خورد. ناخن‌ها ممکن است شل یا ضخیم و بد شکل شوند.

پسوریازیس معکوس زیر بغل، پستان و نواحی چین‌دار بدن در مجاورت کشاله‌ی‌ران، نشیمنگاه و ناحیه

تناسلی را مبتلا می‌کند.

پسوریازیس قطره‌ای معمولاً کودکان و بالغین جوان را درگیر می‌کند و به‌دنبال یک گلودرد در سطح پوست تعداد زیادی نقاط قرمز رنگ و قطره مانند به‌وجود می آید. این بیماری خوش‌خیم و بعد از چند هفته بهبود می‌یابد.

درمان

این بیماری نیازمند مراقبت و درمان‌های پیگیر و بسیار طولانی است. در موارد خفیف است می‌توان از داروهای موضعی به‌تنهایی استفاده کرد و از کرم‌های مرطوب‌کننده و چرب‌کننده برای کاهش التهاب و خارش کمک گرفت.

روزاسه

روزاسه یک بیماری شایع پوستی در سنین بالاتر است که باعث قرمزی و تورم صورت می‌شود. گاهی از آن به‌عنوان آکنه بزرگسالی یاد می‌کنند. این بیماری در ابتدا به‌صورت قرمزی و برافروختگی صورت به‌طور گذرا در مواقع مختلف خود را نشان می‌دهد.

در اوایل بیماری، قرمزی صورت ممکن است

خودبه‌خود یا در شرایط خاصی به‌وجود آید و سپس برطرف شود ولی با گذشت زمان قرمزی پایدار ایجاد می‌شود و پوست به رنگ طبیعی خود باز نمی‌گردد. با پیشرفت بیش‌تر رگ‌های خونی زیر پوست نمایان شده و جوش‌های کوچکی به‌وجود می‌آیند.

بیش‌تر بدانید

سرخی صورت در میان سالی

رزاسه یعنی شبیه گل سرخ. این اصطلاح در پزشکی به حالتی اطلاق می‌گردد که قسمت‌های میانی صورت مانند بینی، گونه‌ها، چانه و پلک‌ها در سنین ۴۰ تا ۵۰ دچار برافروختگی قرمزی جوش‌های آکنه‌ای‌شکل شوند. این نقاط بیش‌تر محدبند تا صاف یا گود. ضایعات التهابی و آکنه‌ای شکل آن به انگلی خاص نسبت داده می‌شود، زیرا تعداد این انگل‌ها در پوست مبتلایان به رزاسه بیش‌تر از افراد سالم است.

تشخیص

از نظر شکل و دوام ضایعات، روزاسه را به چهار مرحله تقسیم می‌کنند:

۱- قرمزی گذرا که به‌صورت خودبخود و یا تحت‌تاثیر عوامل تشدیدکننده به‌وجود می‌آید و برطرف می‌شود.

۲- قرمزی پایدار که پوست صورت به‌طور دائمی قرمز

است.

۳- روی زمینه قرمزی پایدار صورت جوش‌های متورم و گاهی چرکی پدیدار می‌شود.

۴- رینوفیما که به‌صورت بزرگ شدن غدد چربی روی بینی و گونه‌ها می‌باشد و بینی و گونه‌ها بـزرگ برجسـته و بدشکل می‌شوند.

سه مرحله اول در خانم‌ها و مرحله چهارم بیش‌تـر در آقایان دیده می‌شود.

افراد مستعد به روزاسه

افراد با پوست روشن به‌خصوص خانم‌ها در سنین ۳۰ تـا ۵۰ سال، بیش از سایرین مستعد این بیماری می‌باشند.

بیش‌تر بدانید

زنان بیش از مردان درگیر می‌شوند. در بعضی موارد روزاسه همراه بـا شـروع یائسگی می‌باشد. سیر بیماری طولانی است و مدت‌ها بطول مـی‌انجامـد. در اوائل ممکن است به صورت برافروخته شدن چهره و گلگون شدن گذرا و یـا حساسیت شدید به مواد آرایشی خود را نشان دهـد. اسـترس و فشـار روحـی می‌توانند باعث شروع برافروختگی شوند.

درمان

در مراحل اولیه بیماری فرد زیاد به بیماری خود واقف نیست و کمتر به دنبال درمان آن می‌رود. اغلب این افراد موقعی که به متخصص پوست مراجعه می‌کنند در مراحل بالاتر بیماری قرار دارند. با شروع درمان بعد از چندین هفته علائم بهبودی ظاهر می‌گردد.

داروهای موضعی حاوی کورتون برای رفع قرمزی استفاده می‌شود، ولی نباید به مدت طولانی مصرف شود یا از کورتون قوی استفاده کرد. از آنتی بیوتیک موضعی و خوراکی در این بیماری استفاده می‌شود که نتیجه رضایت بخشی دارد. دارو بیماری را کنترل می‌کند ولی آن را ریشه‌کن نمی‌کند و بعد از قطع درمان احتمال عود بیماری وجود دارد.

قرمزی پایدار و عروق سطحی مشخص پوست را با لیزر می‌توان درمان نمود. از کرم‌پودر مناسب که باعث حساسیت و قرمزی نمی‌شوند، می‌توان برای مخفی کردن قرمزی استفاده کرد. محصولات آرایشی از قبیل صابون،

کرم‌های مرطوب‌کننده و ضدآفتاب باید عاری از الکل یا سایر مواد تحریک کننده باشند. مصرف ضدآفتاب به‌خصوص در روزهای آفتابی ضروری می‌باشد.

رینوفیما را می‌توان با عمل جراحی درمان نمود. بافت اضافه را می‌توان با تیغ جراحی، لیزر و یا کوتر از بین برد.

پرهیز

⊗ از نوشیدنی‌های داغ (چای)، غذاهای تند (ادویه‌جات)، نوشیدنی‌های کافیین‌دار و الکلی باید پرهیز شود.

⊗ باید فرد از نور آفتاب محافظت شود (استفاده از کلاه لبه‌دار، مصرف ضدآفتاب و دور بودن از معرض آفتاب).

⊗ از خاراندن، ماساژ دادن و مالش پوست پرهیز شود.

⊗ ورزش و فعالیت شدید در محیط گرم می‌تواند باعث شروع برافروختگی شود. در یک محیط خنک ورزش کنید.

⊗ وزش مستقیم باد (پنکه یا کولر) می‌تواند باعث برافروخته شدن و شدت بیماری شود.

⊗ از مصرف مواد آرایشی و کرم‌های تحریک‌کننده پوست بپرهیزید.

خال‌های سرطانی

خال پوستی در اثر تکثیر و تجمع بیش از حد سلول‌های رنگی پوست به وجود می‌آید و به طور طبیعی در روی پوست افراد دیده می‌شوند.

خال گوشتی، شایع‌ترین فرم خال است که به چند صورت دیده می‌شود:

۱- گنبدی شکل و قهوه‌ای رنگ که به تدریج به رنگ قرمز گوشت تبدیل می‌شود.

۲- مدور یا بیضی شکل، قرینه، نرم، قهوه‌ای روشن یا سیاه رنگ.

۳- به صورت تغییر رنگ پوست بدون برآمدگی که حدودی مشخص دارد.

این خال‌ها، خوش خیم هستند و احتیاج به برداشتن ندارند. ولی در مواردی که به طور مکرر در معرض صدمات فیزیکی باشند و به صورت دوره‌ای در رنگ و اندازه آن‌ها تغییراتی دیده شود و یا در خانواده فرد سابقه سرطان پوست وجود داشته باشد، حتماً باید خال برداشته

شود و از نظر پاتولوژی مورد بررسی قرارگیرد. به‌طـور کلـی برای هر خالی که جدیداً ایجاد شـده یـا انـدازه و رنـگ آن تغییر کرده، باید به پزشک مراجعه کرد. هر خالی که تغییـر پیدا کند، می‌تواند مستعد بدخیمی باشد. بزرگ‌شدن سریع خال، تیره‌تر شدن، هر نوع تغییر در رنـگ خـال بـه‌صـورت نامتقارن، رشد قسمتی از خـال و نامتقـارن و زخمـی‌شـدن خال و ایجاد خون‌ریزی نیاز به برداشتن و آزمایش دارند.

استریا یا خطوط پوستی

ایجاد خطوط تقریباً فرو رفته پوستی که بیش‌تـر در نـواحی تحت کشش به‌وجود می‌آید، می‌باشند. ایـن عارضـه بسـیار شایع می‌باشـد و بـیش‌تـر در زنـان در سـنین جـوانی و در حاملگی دیده می‌شود. با شروع بلوغ جنسی در بـدن تحـت تاثیر افزایش هورمون‌های جنسی تغییراتی به‌وجود می آید. این تغییرات در دخترها شامل بزرگ شدن سینه‌ها، شـروع عادت ماهیانه، بزرگ شدن باسن و... می‌باشد. علاوه بر ایـن تغییرات، تغییرات دیگری نیز بوقوع می‌پیونـدد کـه از ایـن گروه می‌توان به ایجاد خطوط پوستی اشاره کرد. بـا شـروع

بلوغ، جثه افراد به‌طور سریع رشد می‌کند و این رشد در دخترها بارزتر می‌باشد. چون رشد سریع می‌باشد پوست توانایی وفق دادن خود با این تغییر جثه را ندارد و در نتیجه شکستگی در فیبرهای الاستین که مسئول کشش پوست می‌باشند، پوست در نواحی تحت کشش دچار خطوطی می‌شود و معمولاً به رنگ نقره‌ای درمی‌آید. این خطوط در پسرها بیش‌تر در نواحی ران و بالای باسن و در دخترها در نواحی ران، باسن و سینه‌ها می‌باشد. در ابتدا این خطوط برجسته و تحریک‌پذیر می‌باشند و به مرور زمان صاف شده و رنگ آن از قرمز به ارغوانی و در نهایت سفید یا نقره‌ای می‌شوند.

چه افرادی شانس بیش‌تری در ایجاد خطوط پوستی دارند؟ افراد با استعداد چاقی، افراد با رشد جسمی سریع، به‌ویژه در بلوغ، افراد با بیماری غدد درون‌ریز مانند سندرم کوشینگ (پرکاری غده فوق کلیوی)، افرادی که داروهای خوراکی یا تزریقی و یا کرم‌های کورتون به‌مدت طولانی مصرف می‌کنند و در نهایت خانم‌های حامله که بیش‌تر این

خطوط در روی شکم، ران‌ها، باسن و سینه‌ها دیده می‌شود. وضوح این خطوط بعد از بلوغ و پایان حاملگی ممکن است کمتر شوند، ولی از بین نمی‌روند و تا آخر عمر باقی می‌مانند. برای پیشگیری از این عارضه می‌توان از آماده کردن پوست برای افزایش وسعت آن با چرب‌کردن و ماساژ دادن مکرر سود جست. البته در مواردی می‌توان از ویتامین‌ها و کرم‌های موضعی آمونیوم لاکتات با درصدهای متفاوت و تره‌تینوئن برای پیشگیری استفاده کرد که باید توسط پزشک تجویز شود.

برای درمان این خطوط می‌توان از داروهای موضعی و خوراکی و میکرودرم ابرشن و لیزر استفاده نمود.

پیسی یا برص

پیسی یا برص (ویتیلیگو) یک بیماری پوستی است که در آن لک‌های سفیدرنگ به دلیل از دست رفتن رنگ‌دانه پوست به‌وجود می‌آیند و معمولاً به‌صورت قرینه هستند. شایع‌ترین مناطق شامل صورت، لب‌ها، دست‌ها، بازوها، پاها و نواحی تناسلی می‌باشند.

چه افرادی به پیسی مبتلا می‌شوند؟

از هر صد نفر معمولاً یک یا دو نفر به این بیماری مبتلا می‌شوند. یک پنجم بیماران یکی از افراد خانواده‌شان نیز دچار این بیماری است. این بیماری به‌صورت خودایمنی بروز می‌کند، لذا احتمال بیماری‌های خودایمنی دیگر از جمله ریزش مو به‌صورت سکه‌ای یا آلوپسی اره آتا، بیماری غده تیروئید و کم‌خونی پرنیشس نیز وجود دارد.

پس پیسی مسری نیست، بلکه یک‌بیماری ارثی است.

چگونگی پیشرفت پیسی

وسعت، دوره و شدت از دست رفتن رنگ‌دانه در اشخاص مختلف متفاوت است. افراد با پوست روشن نسبت به پوست تیره دیرتر متوجه بیماری خود می‌شوند. در موارد شدید ممکن است تمام سطح پوست به‌طور یکنواخت سفید گردد. این بیماری به سه صورت بیمار را درگیر می‌کند:

فراگیر: بیش‌تر نواحی پوست و مو درگیر می‌شود.

ناحیه‌ای: قسمتی از بدن درگیر است.

موضعی: ناحیه محدودی درگیر می‌شود.

پیسی معمولاً با از دست رفتن ناگهانی رنگ‌دانه در یک نقطه شروع می‌شود. این بیماری می‌تواند خیلی سریع پیشرفت کند و قسمت‌های عمده پوست و مو را درگیر کند و یا خیلی آهسته پیش رود و تنها قسمت کوچکی را سفید کند و همچنین ممکن است در یک ناحیه بدون هیچ پیشرفتی متوقف شود.

درمان

درمان بیش‌تر برای توقف سفیدی و برگرداندن پیگمان در آن ناحیه می‌باشد. در افراد با پوست روشن درمان بسیار سخت است، در این افراد جلوگیری از برنزه شدن پوست باعث مخفی ماندن لک‌های پیسی خواهد شد.

جدیداً داروهای گیاهی را برای درمان این بیماری معرفی کرده‌اند که تا حدودی مؤثر می‌باشد. کاستن اضطراب‌های روحی در درمان بسیار کمک‌کننده می‌باشد.

در مناطق درگیری، پوست فاقد دفاع در برابر نور آفتاب و اشعه ماوراء بنفش آن است. این نواحی به‌راحتی دچار آفتاب سوختگی می‌شوند. بنابراین نواحی از بدن که

با لباس پوشیده نمی‌شود باید با کرم‌های ضدآفتاب با فاکتور محافظتی حداقل ۲۰ پوشانده شود. از قرار گرفتن در معرض آفتاب در ساعات حداکثر تابش (۱۰صبح تا ۴عصر) اجتناب گردد.

یکی از راه‌های پنهان کردن، پوشاندن ناحیه درگیر با کرم‌پودر رنگی مطابق با رنگ پوست است. خالکوبی ناحیه درگیر با رنگ پوست راه دیگر پنهان کردن است.

باز گرداندن رنگ پوست طبیعی

راههای مختلفی برای رسیدن به این منظور وجود دارد.

کورتون موضعی: این داروها در افراد با درگیری یک یا چند ناحیه کوچک مؤثرند. این داروها باید همزمان با سایر درمان‌ها به کار برده شوند. مصرف طولانی‌مدت این داروها باعث نازک شدن پوست و ترک‌های پوستی می‌شود، لذا باید توسط یک متخصص پوست تجویز شود.

پووا نوردرمانی: درمان نواحی درگیر با اشعه ماوراء بنفش و مصرف دارویی بنام پسورالن به‌صورت خوراکی یا موضعی.

پیوند پوست: در صورت عدم بهبودی و در صورتی که

بیماری متوقف شده باشد و هیچ‌گونه پیشرفتی نداشته باشد، می‌توان به کمک عمل جراحی، پوست سالم را در نواحی درگیر، به‌صورت نقطه‌ای کاشت. انتقال پوست از نواحی طبیعی به نواحی سفید شده فقط در مورد تعداد محدودی از بیماران مبتلا به پیسی امکان‌پذیر می‌باشد که ضایعات پیسی محدود به یک ناحیه باشد و مدت ثابت بودن ضایعه (بدون پیشرفت) طولانی باشد.

از بین بردن رنگ‌دانه باقی‌مانده: در بیمارانی که ضایعه وسعت زیادی دارد، عملی‌ترین روش درمان، رنگ‌زدایی از نواحی طبیعی پوست و یک‌دست کردن رنگ آن است که توسط رنگ‌بر یا لیزر صورت می‌گیرد. این بیماران باید از در معرض آفتاب قرار گرفتن بدون محافظ، لباس، کلاه و کرم ضدآفتاب اجتناب کنند.

جوش یا آکنه

به ضایعاتی که در اثر بسته شدن مجاری غدد چربی در صورت، گردن، پشت، شانه‌ها و سینه به‌وجود می‌آیند جوش یا آکنه می‌گویند. این ضایعات به‌صورت جوش‌های

سرسیاه، سرسفید، جوش‌چرکی، کیست و ندول بروز می‌کنند. آکنه در اکثر نوجوانان دیده می‌شود و می‌تواند تا پایان جوانی هم دیده شود. جوش معمولاً بعد از چند سال بهبود می‌یابد، ولی نمی‌توان آن را به حال خود گذاشت، چون با بهبود بعضی از جوش‌ها، جوشگاه به‌وجود آمده تا پایان عمر باقی می‌ماند. گرچه این جوشگاه‌ها قابل ترمیم هستند، ولی مانند پوست صدمه ندیده نمی‌شوند.

حتی ملایم‌ترین انواع آکنه دست کم تا یکسال و گاهی تا چهار سال باقی می‌ماند.

بیش‌تر بدانید

نام آکنه از کلمه یونانی acne (به معنی آغاز زندگی) گرفته شده است زیرا این مساله بیش‌تر در دوران جوانی و اوایل زندگی بروز می‌کند.

زنان، بیش‌تر در جوانی یعنی در سنین ۱۷-۱۸ سالگی و مردان در سنین ۱۹-۲۰ سالگی مورد هجوم آکنه قرار می‌گیرند. جوش‌ها غالباً روی صورت ظاهر می‌شوند، ولی ممکن است روی گردن، پشت گوش‌ها، روی قفسه سینه و همچنین کشاله‌ی ران نیز ظاهر شوند.

بیش‌تر مردم در زمانی از زندگی خود آکنه را تجربه کرده اند. آکنه غالباً شدید نیست، ولی در ۱۵٪ افراد بسیار شدید است.

چگونگی به‌وجود آمدن جوش

غدد سباسه یا چربی از بدو در هر دو جنس وجود دارد. در اوایل دوران بلوغ با ترشح هورمون مردانه یا آندروژن این غدد شروع به بزرگ شدن و تولید و ترشح چربی می‌کنند. غدد چربی در تمام سطوح پوستی بجز در کف پا و دست وجود دارد، ولی بیش‌ترین تراکم آن‌ها در صورت، سینه، پشت و شانه‌هاست. غدد چربی ترشحات خود را به‌وسیله مجاری چربی که در ارتباط با فولیکول مو است، به سطح پوست تخلیه می‌کنند. افزایش ترشح چربی باعث صدمه به مجاری غدد می‌گردد و سلول‌های جدار این مجاری آسیب دیده و کنده می‌شوند و این سلول‌های صدمه دیده به‌هم پیوسته و تولید پلاک یا لخته می‌کنند و می‌توانند مجاری را مسدود نمایند. از طرفی در بعضی افراد پوسته‌ریزی پوست به‌علت بعضی نقص‌ها در آنزیم‌های لازمه برای پوسته‌ریزی طبیعی، به‌طور کامل انجام نمی‌گیرد و پوسته‌های روی هم انباشته شده در منافذ مجاری چربی

باعث بسته شدن این مجاری می‌شوند. با بسته شدن این مجاری، چربی در مجاری انباشته شده و باکتری‌های موجود در این مجاری رشد زیادی کرده و این چربی‌ها را تخمیر می‌کنند و مواد شیمیایی تولید شده در اثر تخمیر و ترشح بعضی فاکتورها از باکتری‌های موجود و همچنین انباشتگی چربی در مجاری باعث صدمه بیش‌تر به دیواره مجاری شده و آن را به‌طور کامل از بین می‌برند. با ورود چربی، سلول‌های مرده دیواره، باکتری‌ها و مواد تخمیری و آنزیمی به داخل پوست فرآیند التهاب فعال شده و سبب قرمزی و چرکی شدن جوش می‌گردد.

خلاصه: از بسته شدن دهانه خروجی غدد چربی به‌علت‌های گوناگون، جوش به‌وجود می‌آید. علل بسته شدن این دهانه‌ها شامل: ۱) تولید و ترشح زیادی چربی در این غدد که خود این می‌تواند به‌علت ارثی بودن یا عدم تنظیم هورمونی باشد. ۲) رشد میکروب در دهانه غدد که باعث التهاب و بسته شدن این غدد می‌شوند. ۳) اختلال در کراتینی شدن. جوش‌های صورت را نمی‌توان به‌طور کامل ازبین برد، ولی می‌توان آن‌ها را تحت کنترل درآورد.

جوش‌ها به شکل‌های زیر مشاهده می‌شوند:

کومدون: جوش‌های ریزی که به‌صورت سرسیاه و

سرسفید دیده می‌شوند.

پاپول: جوش‌های برجسته و قرمز رنگ.

پاسچول: جوش‌های چرکی.

ناجول و کیست: جوش‌های بزرگ و دارای عمق و مواد داخل آن‌ها.

عوامل ایجادکننده و تشدیدکننده جوش

بهداشت فردی: گرچه آلودگی و کثیف بودن صورت و بدن علت ایجاد جوش نیستند، ولی در تشدید جوش کمک می‌کنند. شستن صورت روزی دوبار با صابون و یا شامپو در بهبودی جوش کمک می‌کند. با آب گرم نباید صورت را شست، چون گرما ترشح چربی را افزایش می‌دهد و همچنین آب سرد نیز می‌تواند منافذ مجاری را خشک‌تر کند و به بسته شدن این منافذ کمک نماید. پس بهتر است با آب ولرم صورت را شست.

رژیم غذایی: نظر اول: گرچه غذاهای چرب و شیرین در بعضی افراد جوش‌ها را بدتر می‌کنند، ولی این عمومی

نیست و بقیه افراد نیاز به رژیم غذایی ندارند. ترشح زیادی انسولین در خون و رسیدن آن به پوست در برخی افراد باعث ایجاد جوش می‌شود. با خوردن غذاهای شیرین و چرب ترشح انسولین افزایش می‌یابد. پس فقط افرادی که با خوردن چربی و شیرینی دچار جوش می‌شوند نیاز است که از خوردن این غذاها پرهیز کنند. از دیگر غذاها و خوراکی‌هایی که باعث این علت می‌شوند، می‌توان تنقلات، شکلات، بادام زمینی، پفک، چیپس، نوشابه‌های الکلی، تخم‌مرغ، خرما، کشمش، محصولات دریایی (ماهی و میگو) و بعضی از میوه‌جات (موز، کیوی، خرمالو) را نام برد.

نظر دوم: از نظر علمی و آن‌چه در کتب علمی پزشکی موجود است، هیچ نوع غذا و خوراکی در ایجاد و تشدید جوش صورت دخیل نیستند.

بر اساس طب قدیم و گفته افرادی که جوش صورت دارند، بعضی از خوراکی‌ها (خوراکی‌های نام برده شده) در بدتر کردن جوش صورت دخیل می‌باشند و پرهیز از این خوراکی‌ها باعث بهبودی در جوش می‌شود.

نورخورشید: گرمای حاصل از نور خورشید باعث تحریک ترشح چربی و از طرفی باعث خشک شدن منافذ می‌شود.

فراورده‌های آرایشی: افرادی که پوست چرب و دارای جوش هستند، باید از کرم‌پودر، مرطوب‌کننده و حتی ضدآفتاب‌هایی استفاده کنند که فاقد چربی باشد. این محصولات باید غیرآکنه‌زا و غیرکومدون‌زا باشند. مواد آرایشی را باید روزی دوبار از صورت خود با آب و یا شیرپاکن‌های فاقد چربی و سازگار با پوست چرب، پاک کرد. کرم‌پودرهای رنگی فاقد چربی می‌توانند قرمزی پوست شما را از نظر مخفی کنند. در صورت لزوم از مارکی استفاده شود که باعث التهاب پوستی نگردد.

درمان جوش

در درمان جوش نباید خسته شوید. چون درمان جوش یک فرآیند مداوم و طولانی است. درمان جوش در حقیقت کنترل جوش زدن می‌باشد، نه ریشه کن کردن آن.

برای کسی‌که گاهی فقط از چند نقطه در صورت خود رنج می‌برد، یک لوسیون درمانی یا مایع شست‌وشوی

صورت که چربی اضافه را گرفته و پوست را تمیز می‌کند، کافی است. ژل‌ها، کرم‌ها یا لوسیون‌هایی که حاوی بنزوییل پروکسید هستند نیز می‌توانند مؤثر باشند، زیرا حاوی مواد ضد باکتری هستند و تعداد جوش‌های چرکی (سرسفید) را کاهش می‌دهند.

درمان‌های تکمیلی بسیاری نیز وجود دارد که در برخی افراد مؤثر و در برخی دیگر غیرمؤثرند. برخی از انواع قابل اطمینان آن‌ها ماسک‌های صورت هستند که باید روزی دوبار به منظور خارج کردن چربی و سلول‌های مرده پوست به کار روند. همچنین است ژل روغن درخت چای که دارای خواص آنتی باکتریال و آنتی سپتیک است.

گاهی نیاز است تا کنترل کامل جوش صورت به‌مدت شش ماه دارو مصرف کرد. در صورتی که بعد از مصرف دو ماه از دارو جوش صورت شما بهبودی نیافت شما به داروهای مصرفی مقاوم هستید و باید درمان تغییر یابد. بسته به نوع جوش و وضعیت جسمانی و هورمونی بدن، دارو انتخاب می‌شود. پس بدون مشاوره با پزشک، اقدام به

مصرف یا تغییر دارو نکنید.

جوش‌های سرسیاه و سرسفید، اگر با مصرف کرم‌های لایه‌بردار تخلیه نشوند نیاز به تخلیه آن‌ها با وسایل خاصی است. پس، از فشار دادن این جوش‌ها و هر نوع جوش جهت تخلیه آن پرهیز کنید، چون باعث شدت التهاب و ایجاد جوشگاه می‌گردد. در طول درمان گاهی نیاز است که آنتی‌بیوتیک خوراکی از قبیل تتراسایکلین، اریترومایسین و داکسی‌سایکلین مصرف نمایید. این داروها علاوه بر کاهش مقدار باکتری، باعث کم شدن التهاب نیز می‌گردند. اگر با مصرف طولانی آنتی‌بیوتیک دچار قارچ تناسلی شدید دارو را قطع نمایید. مصرف بعضی از داروها در زمان بارداری و شیردهی مضر هستند، بنابراین در صورتی که باردار هستید یا به نوزادتان شیر می‌دهید، به اطلاع پزشک برسانید.

در مواقعی که جوش به داروهای رایج جواب ندهد و یا جوش به‌صورت کیست و ندول‌های بزرگ باشد با صلاح‌دید پزشک شاید نیاز به مصرف داروی اکوتان (ایزوتره

تینویین) داشته باشید. این دارو عـوارض متعـددی دارد، بنابراین حین مصرف این دارو و تا یک سال بعـد از قطـع دارو بایـد جلوگیری از حاملگی صورت گیرد. دوره درمان بایـد کامـل شود، چون می‌تواند باعث عود جوش گردد.

بیش‌تر بدانید

شست‌وشوی مکرر نواحی جوش به‌ویژه با صابون‌هایی که اسیدی می‌باشند و از تشکیل جوش جدید تا حد زیادی جلوگیری می‌کنند و در درمان نیز کمک کننده می‌باشند. این صابون‌ها در داروخانه‌ها موجودند و به عنوان ضـدجوش معرفی می‌شوند. در درمان جوش از داروهای ضدباکتری نیز استفاده می‌شود.

افرادی که دارای جوش می‌باشند باید از مصرف هرگونه کرم یا پمـاد اجتناب کنند، چون باعث بدتر شدن جوش‌ها می‌گردند. افـرادی هسـتند کـه منافذ پوست آن‌ها به اصطلاح باز می‌باشد و در داخل این منافـذ بـه‌صـورت سیاه دیده می‌شود. ترشح چربی و در معرض هوای آزاد قرار گرفتن این چربی باعث اکسید شدن آن می‌گردد و به صورت سیاه دیده می‌شوند. برای از بـین بردن آن می‌توان از همان صابون‌هایی که گفته شد، کمک گرفت.

درمان جوشگاه‌های جوش

روش‌های مختلفی برای از بین بـردن جوشـگاه‌هـا اسـتفاده می‌شود. از جمله این روش‌ها مـی‌تـوان از لیـزر، میکـرودرم

ابرشن، لایه‌برداری با مواد اسیدی و کرم‌های لایه‌بردار، سابسیژن یا آزاد کردن جوشگاه‌های فرو رفته از زیر و تزریق کلاژن هیالورونیک اسید و چربی را نام برد.

بیش‌تر بدانید

یکی از عارضه‌های جوش صورت، باقی ماندن لکه در آن ناحیه به‌علت التهاب و فعال بودن سیستم دفاعی بدن در آن‌جا می‌باشد. هرچه جوش‌ها که بیش‌تر دست‌کاری شوند، احتمال به‌وجود آمدن لکه بیش‌تر است. در ضمن لکه ناشی از جوش در افراد با رنگ پوست تیره‌تر بیش‌تر است. درمان این عارضه در حقیقت درمان جوش می‌باشد. یعنی با درمان جوش به‌علت کم شدن التهاب احتمال به‌وجود آمدن لکه کم می‌شود. درمان قاطعی برای از بین بردن این نوع لکه وجود ندارد و در طول زمان بسته به نوع پوست این لکه‌ها از بین می‌روند. البته بعضی از داروهای موضعی این طول زمان را کاهش می‌دهند که از آن جمله می‌توان از ژل‌های حاوی AHA نام برد. این ژل حاوی اسیدهای میوه می‌باشد و باعث تسهیل در پوسته‌ریزی طبیعی پوست می‌شوند و به این خاطر پوست، جوان و شاداب می‌ماند. داروهای موضعی دیگر مثل کرم و ژل‌های حاوی ویتامین C و مشتقات ویتامین A (کرم و ژل تره تینوئین) نیز کمک‌کننده می‌باشند.

کک ومک

کک و مک، لکه‌های ریز و قهوه‌ای رنگی است که در نواحی

در معرض تابش آفتاب دیده می‌شود. برای پیش‌گیری و درمان آن، بهترین روش، مصرف ضد آفتاب می‌باشد که وسیع الطیف باشند، یعنی تمام قسمت‌های اشعه ماورابنفش را پوشش دهند و گاهی نیاز است که اشعه مادون‌قرمز را نیز پوشش دهند. برای درمان این لکه‌ها می‌توان از لیزر و لایه‌برداری کمک جست.

خشکی پوست

علل خشکی پوست

برای مرطوب و چرب نگه‌داشتن پوست، نیاز به ترشح غدد چربی و عرق می‌باشد. حال به هر علتی این غدد، ترشحات کافی به‌سطح پوست نرسانند، پوست دچار خشکی شده و باعث خارش و ترک خوردن می‌شود.

◆ اگر پوست توانایی نگه‌داشتن آب در خود را نداشته باشد، پوست خشک می‌گردد. این مسئله در بین بیماران اتوپی به فراوانی دیده می‌شود. (اتوپی شامل آسم، حساسیت فصلی یا تب یونجه، دیابت، میگرن و درماتیت

اتوپی می‌باشد).

◆ در بسیاری از بیماری‌های داخلی مثل دیابت و کم کاری غده تیروییده غدد عرق و چربی، عملکرد خود را از دست داده و باعث خشکی پوست می‌شوند.

◆ پیری یکی دیگر از علل خشکی پوست می‌باشد.

◆ در برخی از بیماری‌های پوستی هم پوست خشک می‌گردد، که از آن‌ها به داءصدف و انواع گوناگون ایکتیوزها اشاره کرد.

◆ در فصل زمستان و مناطق سردسیر به‌علت کم شدن تعریق و کم شدن جریان خون، پوست خشک می‌شود.

بیش‌تر بدانید

مصرف گوجه‌فرنگی، اسفناج و گریپ فروت سبب کاهش خشکی پوست می‌شود

برای داشتن پوستی لطیف و زیبا، آب‌پرتقال و توت‌فرنگی مصرف کنید. دانشمندان آمریکایی پس از سلسله مطالعات پی‌گیر در مورد فواید غذاها در سلامت انسان دریافتند که آب‌پرتقال و توت‌فرنگی به‌دلیل دارا بودن ویتامین C سبب فعالیت بیش‌تر بدن برای ساخت کلاژن می‌شود که این امر لطافت پوست را به همراه دارد.

شیر و گندم نیز به‌دلیل دارا بودن ویتامین B ، سبب جلوگیری از خشکی پوست می‌شوند. در این مطالعه آمده است گوجه‌فرنگی، اسفناج و گریپ‌فروت به دلیل سرشار بودن از آنتی اکسیدان‌ها، ویتامین C و E و بتاکاروتین، سبب کاهش چین‌خوردگی صورت و خشکی پوست می‌شوند. ضمن آن‌که نباید از خوردن آب چشم پوشی کرد، زیرا آب باعث حفظ رطوبت پوست و افزایش فعالیت‌های سلولی پوست می‌شود. خوردن برخی از روغن‌ها هم‌چون آفتاب‌گردان، به‌دلیل دارا بودن اسید چرب لینولئیک سبب بازسازی بهتر پوست جدید می‌شود. ضمن آن‌که نان سبوس‌دار، لوبیا، لوبیا سبز، اسفناج، هویج، سیب‌زمینی شیرین و سبزیجات نیز شخص را از ابتلا به پیری زودرس حفظ می‌کند.

درمان

با توجه به نکات زیر می‌توانید از بروز این مشکل جلوگیری کنید:

- **قراردادن ناحیه مورد نظر در آب ولرم:** بهترین راه نفوذ آب به درون پوست، قراردادن ناحیه مورد نظر به مدت ۱۵ دقیقه در آب ولرم و همچنین خودداری کردن از استحمام مکرر و روزانه است.
- **پوستتان را چرب نگه دارید:** بعد از هر استحمام از مرطوب‌کننده‌های پوست استفاده کنید، چرا که این مرطوب‌کننده‌ها، چربی طبیعی پوست را که بر اثر استحمام از بین رفته است، جبران می‌کنند و از آن‌جایی که چربی طبیعی پوست برای جلوگیری از تبخیر آب پوست ضروری است، مرطوب‌کننده‌ها سبب حفظ رطوبت پوست و جلوگیری از خشکی آن می‌شوند. زمان مصرف مرطوب‌کننده‌ها بلافاصله بعد از استحمام و خشک‌کردن بدن با حوله می‌باشد. مرطوب‌کننده‌هایی مثل وازلین و پارافین هم ارزان هستند و هم بسیار مؤثر. از روغن

آفتاب‌گردان و روغن بادام نیز در صورت عدم حساسیت پوستی می‌توان استفاده کرد. این روغن‌ها، مؤثر، مطمئن و نرم کننده هستند. در ضمن ارزان‌قیمت بوده و برای رفع خشکی و خارش پوست در زمستان، بسیار مناسب هستند.

- **از صابون گلیسیرین استفاده کنید:** اغلب صابون‌ها دارای مواد قلیایی هستند که این مواد قلیایی برای پوست‌های خشک، تحریک کننده است. از صابون‌های گلیسرینه جهت شست‌وشوی بدن استفاده شود.
- تا حد امکان از شستن زیادی پوست اجتناب کنید. در بین روز بسته به اندازه خشکی پوست از کرم و پمادهای چرب استفاده گردد.
- لباس‌های زیر، نخی باشد.

بیش‌تر بدانید

خشکی پوست در زنان خانه‌دار به صورت اگزما بروز می‌کند

زنان خانه‌دار به علت تماس زیاد با انواع شوینده‌ها بیش‌تر مبتلا به خشکی پوست شده و این بیماری به صورت اگزمای پوستی بروز می‌کند.

فصول پاییز و زمستان به علت ناکافی بودن رطوبت هوا، شایع‌ترین زمان برای ابتلای افراد به بیماری خشکی پوست است. ابتلای افراد به بیماری‌هایی همچون جذام، اشکالات تیروئید، سرطان غدد لنفاوی، سوء تغذیه، اختلالات پروتئین و مصرف برخی داروهای کاهنده چربی خون موجب بروز این بیماری در افراد می‌شود.

خشکی پوست محدودیت سنی نداشته و این بیماری در نوزادان به علت شست‌وشوی مکرر نوزاد توسط مادر (در نواحی پاها) و در سالمندان به‌علت کم شدن چربی پوست بدنشان، بیش‌تر نمود پیدا می‌کند.

پوسته‌های ظریف بر روی سطح پوست از علایم خفیف بیماری خشکی پوست است و در مراحل تشدید خشکی پوست، پوسته‌ها بزرگ‌تر و نمای چندضلعی در سطح پوست پیدا می‌کند.

سوزش، درد و قرمزی سطح پوست و خارشی که منجر به تَرَک‌هایی بر روی پوست می‌شود از علائم خشکی پوست می‌باشد و محل خشکی مکان مناسبی برای تجمع عوامل میکروبی، قارچی و ویروسی است.

استحمام زیاد، استفاده از صابون‌های نامناسب و شست‌وشوی پوست با آب داغ از عوامل تشدید کننده بیماری خشکی پوست است.

پس از استحمام، پوست خود را مرطوب کرده و از صابون‌های حاوی مرطوب‌کننده استفاده کنید.

آبسه

تجمع چرک در بافتی که به‌علت صدمه یا عفونت، آسیب دیده است را آبسه می‌نامند. قرمز شدن و تورم دردناک از علایم آبسه می‌باشند. آبسه‌ها معمولاً به علت تهاجم میکروب‌های خاصی به بافت‌ها (اغلب از طریق زخم‌های کوچک) ایجاد می‌شوند. وقتی میکروب‌ها باعث تخریب بافت می‌شوند، گلبول‌های سفید و آنتی‌بادی‌ها با تجمع در آن منتقه به میکروب‌ها حمله می‌کنند. تجمع گلبول‌ها، میکروب‌ها و بافت‌های از بین رفته باعث ایجاد مایعی کرم‌رنگ می‌گردد که به آن چرک گفته می‌شوند. تجمع چرک و تورم بافت‌های ملتهب اطراف آن سبب فشار بر روی اعصاب شده و درد ایجاد می‌گردد. زیاد شدن خون در محل آبسه سبب قرمز رنگ شدن آن می‌گردد. گاهی اوقات آبسه‌ها سر باز کرده و چرک آن تخلیه می‌گردد.

هیچ‌گاه یک آبسه پوستی را فشار ندهید، زیرا با این کار سبب گسترش عفونت خواهید شد. آبسه ممکن است در ریه، پستان و سایر اعضاء بدن نیز پدید آیند. درمان آبسه

عبارتست از تجویز آنتی بیوتیک‌های مناسب و تخلیه آن‌ها توسط پزشک.

لک صورت یا ملاسما

ملاسما یک عارضه پوستی شایع به‌خصوص در دختران و خانم‌های جوان می‌باشد که به‌صورت لک‌های قهوه‌ای تا خاکستری تیره بر روی گونه‌ها، پیشانی و چانه دیده می‌شود. شایع‌ترین سنین بروز آن ۲۰ تا ۳۰ سالگی است. اگرچه در دوره‌ی یائسگی هم ممکن است دیده شود.

علل ایجاد لک پوستی

علت‌های زیادی در ایجاد آن نقش دارند، *ولی ثابت‌ترین علت را اشعه ماوراءبنفش خورشید می‌دانند و همیشه این علت به‌اضافه علل دیگر را در ایجاد لک سهیم می‌دانند*. افراد با رنگ چشم روشن و موهای روشن مقدار رنگ‌دانه پوستی کمتری نسبت به پوست‌های تیره دارند و به همین دلیل نور آفتاب بیش‌تر در پوست این افراد نفوذ دارد و این افراد برای پیش‌گیری و درمان در استفاده از

ضدآفتاب باید دقت بیش‌تری داشته باشند.

علل دیگر شامل موارد زیر می‌باشد:

۱- مصرف دارو به‌ویژه داروهای اعصاب و داروهای هورمونی و به‌خصوص داروهای پیش‌گیری از حاملگی (به‌صورت قرص، تزریقی و یا کاشتنی).

۲- تغییرات هورمونی در بدن از جمله کیست‌های متعدد تخمدان (pco) و یا بیماری غده فوق‌کلیوی.

۳- برخی عطرها و دئودورانت‌ها و لوازم آرایشی.

درمان

با پیش‌گیری از تابش اشعه خورشید بر روی صورت از ایجاد لک تا حد زیادی می‌توان جلوگیری کرد. مصرف کرم‌های ضدآفتاب به‌طور منظم با عیار بالاتر از۲۰ به فواصل هر ۳ساعت از ایجاد لک می‌توان پیش‌گیری نمود.

برای از بین بردن لک از کرم‌های حاوی هیدروکینون با درصدهای گوناگون (نباید بیش‌تر از۶ تا ۷ درصد باشد) و نیز کرم ترِه‌تینوپین ۰/۰۵ درصد تجویز می‌شود. در صورت استفاده از این دو کرم بهتر است صبح پس از استفاده از

کرم‌های ضدآفتاب استفاده شود.

روش‌های دیگر در درمان لک صورت عبارتند از:

۱- سایش مکانیکی پوست
(dermabresion & salabresion)

۲- لیزر

۳- لایه برداری(peeling)

افراد با رنگ پوست تیره اصلا مناسب پیلینگ نمی‌باشند. چون یکی از عوارض پیلینگ، خود لک می‌باشد.

هیچ‌کدام از روش‌های درمانی لک صورت دائمی نیست و در یک جلسه نیز انجام نمی‌گیرد.

۵

نسخه‌های گیاهی

الف) نسخه‌های ترکیبی

رفع ترک دست، سینه یا پستان

کره کاکائو	۷۰ گرم
روغن بادام شیرین	۵ گرم
اکسید دوزنک	۱ گرم
برات دوسود	۱ گرم
اسانس برگاموت	۸ قطره

طرز تهیه و روش مصرف: مواد فوق را با هم مخلوط و جهت رفع ترک دست و یا پستان به موضع مالیده شود.

داروی ضد خارش

بادام شیرین	۴ تا ۶ گرم
بادام تلخ	۴ تا ۶ گرم
قند	۶۰ گرم
آب	۵۰۰ گرم

طرز تهیه و روش مصرف: مغز بادام‌ها را با قند ساییده و حاصل با آب مخلوط شود. در نتیجه نوعی شیر بادام به‌صورت امولسیون به‌دست می‌آید که در طی۲۴ ساعت به موضع خارش مالیده و یا جهت رفع خارش‌های دستگاه تناسلی زنان مصرف شود.

دارو جهت بیماری‌های جرب و خارش (۱)

گل حلوا	یک قسمت
ریشه انجبار	یک قسمت
درمنه	یک قسمت

طرز تهیه و مقدار مصرف: مواد فوق را به مدت ۵

دقیقه جوشانیده و صاف نموده و حاصل صافی را پس از سرد شدن روزی ۲ الی ۳ بار به موضع می‌مالند.

دارو جهت بیماری‌های جرب و خارش (۲)

برگ سنا	یک قسمت
پوست هلیله زرد	یک قسمت
مرادسنگ	یک قسمت
سفیداب قلعی	یک قسمت
روغن گل سرخ	۲۰ قطره
روغن بنفشه	۲۰ قطره

طرز تهیه و روش مصرف: مواد (بجز روغن‌ها) را کوبیده و با روغن‌ها مخلوط و به‌صورت ضماد درآورده و بر موضع قرار داده شود.

دارو جهت دمل‌ها و زخم‌ها

کتیرا	یک قسمت
تخم مرو	یک قسمت

تخم کتان	یک قسمت
گل بابونه	یک قسمت
گل ختمی	یک قسمت
شیر	مقدار ۲ لیتر

طرز تهیه و روش مصرف: داروها را کوبیده و با شیر پخته و حاصل چند نوبت به موضع مالیده شود.

برطرف‌کردن چین و چروک پوست

در بخش "ماسک‌هایی برای رفع چین و چروک پوست"، روش‌های بسیاری برای رفع چین و چروک پوست گفته شد که در اینجا لازم به ذکر آن نیست.

ب) نسخه‌های تک دارویی

۱- خارش‌های جلدی (۱)

دارو: تمام گیاه شاه‌تره (Fumaris parvifora)

روش مصرف : عصاره آن در مصرف خارجی توصیه شده است.

توجه: خوردن مقدار زیاد دم کرده این گیاه سمی

بوده و مصرف آن به مقدار زیاد می‌تواند باعث فلج عضلات صاف و دستگاه تنفسی شود. بنابراین مصرف آن باید زیر نظر پزشک باشد.

۲- خارش‌های جلدی (۲)

دارو: اسانس برگ گیاه برگ بو (Larus nobilis)

روش مصرف: به موضع مالیده شود.

۳- خارش‌های جلدی (۳)

دارو: روغن اسطو خودوس (Lavandulangustifolia)

روش مصرف: به موضع خارش مالیده شود.

۴- خارش‌های جلدی (۴)

دارو: اسانس نعناع (Piperita Mentha)

روش مصرف: به موضع خارش مالیده شود.

۵- برطرف‌کننده قارچ‌های پوستی و نیز خارش

دارو: تخم شنبلیله (foenum-graecum Trigonella)

روش مصرف: مقداری از دانه‌ها را خرد و با آب به صورت ضماد درآورده و درمحل ناراحتی‌های پوستی بمالید.

۶- خارش‌های پوستی با منشا سودا

دارو: بادام تلخ (Amygdalus var.amara Prunus)

روش مصرف: به‌صورت امولسیون تهیه کرده و سپس در موضع مالیده شود.

امولسیون فوق همچنین جهت رفع خارش‌های دستگاه تناسلی زنان مصرف می‌شود. از طرفی خمیر بادام تلخ را به جای صابون می‌توان در اگزما و رفع دانه‌های جلدی، بوی بد پا و زیر بغل نیز مورد استفاده دارد.

۷- سودا، جوش‌ها و ورم پوست

دارو: ریشه زنجبیل شامی (helenicum Inula)

روش مصرف: ۱۰۰گرم از آن را کوبیده، در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد، سپس آن‌را صاف کرده، به‌صورت لوسیون یا کمپرس گرم استفاده کنید.

۸- قارچ‌های پوستی (۱)

دارو: سیر (Sativum Allium)

روش مصرف: شیره سیر را تهیه کرده و سپس به موضع مالیده شود.

از شیره سیر و یا له شده آن در پانسمان زخم‌های قانقرایایی و رفع زخم‌های چرکین و همچنین التیام زخم‌ها نیز استفاده می‌شود.

۹- قارچ‌های پوستی (۲)

دارو: حنا (Inermis Lawsonia)

روش مصرف: ۱۰-۲۰ گرم را در دو لیوان آب جوش حل کرده مدت ۳۰ دقیقه بگذارید. سپس آن‌را بدون صاف کردن به موضع قارچی پوست مالیده تا مدت نیم ساعت به روی پوست باقی بگذارید و در خاتمه موضع را با آب گرم شست‌وشو دهید.

۱۰- اگزما، جوش‌های‌صورت و بیماری‌های‌پوستی

دارو: تمام گیاه گلدار بنفشه سه رنگ (Viola tricolor)

روش مصرف: ۲ تا ۴ گرم از آن را کوبیده، در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت نیم ساعت بگذارید تا دم

بکشد. سپس آن‌را صاف کرده، روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

توجه: در مصرف خارجی از دم کرده آن می‌توان جهت پاک کردن زخم‌های عفونی و ناراحتی‌های پوستی نیز استفاده کرد.

۱۱- اگزماها و زخم‌های پوستی

دارو: پوست بلوط (Spp Quercus)

روش مصرف: ۲ تا ۴ گرم از آن را کوبیده، در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد، سپس آن‌را صاف کرده و موضع مورد نظر را با آن شست‌وشو دهید.

۱۲- اگزمای پوستی

دارو: پوست گیاه نارون قرمز (اوجاسمد)(Ulmuscampestris)

روش مصرف: ۵۰ گرم گرد پوست را با ۱۵۰گرم روغن گیاهی و ۵۰ گرم موم مخلوط و به مدت نیم ساعت در۲ یا

۳ مرتبه متوالی تحت اثر گرمای زیاد قرار می‌دهند و سپس به حالت گرم از یک پارچه نازک به منظور صاف کردن می‌گذرانند و پس از سرد شدن به موضع می‌مالند.

این دارو جهت سوداء بروز دانه‌ها و زخم‌های ناشی از بیماری‌های نقرس و خناریز و دیگر ناراحتی‌های پوستی مزمن نیز مصرف می‌شود.

۱۳- جوش‌های صورت

دارو: پیاز (Cepa Allium)

روش مصرف: ۲۰۰گرم آن را به‌صورت جوشانده تهیه و سپس به موضع مالیده شود. از جوشانده پیاز جهت پانسمان زخم‌های چرکین نیز استفاده به‌عمل می‌آید.

۱۴- جوش‌های پوستی مزمن

دارو: ریشه صابونی (غاسول) (Saponariaofficinalis)

روش مصرف: ۱۰ گرم از آن را به‌صورت خیسانده تهیه و سپس به محل خارش مالیده شود.

۱۵- زخم‌های پوستی و درد مفاصل

دارو: ریشه سمفیتون (کنسود طبی)(Symphytum fficinale)

روش مصرف: ۵ تا ۱۰ گرم از آن را کوبیده، در یک فنجان آب جوش ریخته و به مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن‌را صاف‌کرده و به‌موضع مورد نظربمالید.

۱۶- زخم‌های سطحی

دارو: شیره تازه گیاه مامیران (Chelidoniummajus)

روش مصرف: در موضع مالیده شود.

توجه: این دارو سمی است و مصرف آن فقط با نظر پزشک توصیه می‌گردد.

۱۷- زخم‌های پوستی و اگزما

دارو: تمام گیاه تازه علف چشمه (Nasturtium Officinale)

روش مصرف: گیاه را له کرده و به‌صورت ضماد بر روی موضع مصرف شود. این دارو جهت درمان زخم‌های چرکین نیز مصرف می‌شود.

۱۸- کوفتگی و التیام پوست

دارو: همیشه بهار کوهی (Montana Arnica)

روش مصرف: ۵ تا ۱۰ گـرم از آن را کوبیـده، در یـک فنجان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت بگذارید تـا دم بکشد. سپس آن‌را صاف کرده و به موضع مورد نظر بمالید.

۱۹- التیام دهنده و نرم کننده پوست

دارو: روغن بادام شیرین (Mygdalus var.dulcis Prunus)

روش مصرف: به موضع مالیده شود.

این دارو در موارد زیر هم مصرف می‌شود:

التهاب‌های سطحی بـدن، سـوختگی‌هـا ، بـاد سـرخ، خارش در سرخک و مخملک و تسکین‌دهنده در اگزما

۲۰- شکاف پاشنه پا و ناراحتی‌های پوستی

دارو: اسانس و گل بابونه اصلی (Atrichariachamomilla)

روش مصرف: ۲ تـا ۴ گـرم از آن را کوبیـده، در یـک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم سـاعت بگذاریـد تـا دم بکشد. سپس آن‌را صـاف کـرده و بـه محـل نـاراحتی‌هـای پوستی بمالید.

از این دارو همچنین به‌صورت حمام برای زخـم‌هـایی

که به سختی درمان می‌شوند، می‌توان استفاده کرد.

۲۱- محافظت پوست و رفع شکنندگی آن

دارو: شیره تازه گل همیشه بهار (Calendulafficinalis)

روش مصرف: ۴ تا ۶ گرم شیره تازه را با ۶۰۰گرم کره یا چربی دیگر مخلوط کرده و سپس به موضع مالیده شود.

این دارو جهت التیام زخم‌های سطحی بدن، سوختگی، سرمازدگی، رفع دانه‌های پوستی و اگزما نیز توصیه شده است.

۲۲- تحریکات آلرژیکی پوست

دارو: روغن مغز بادام (Amygdalus Prunus)

روش مصرف: ۳ تا ۵ گرم از آن را به‌صورت امولسیون تهیه کرده و سپس به موضع مالیده شود.

۲۳- از بین برنده سیاهی زیر چشم

دارو: روغن زیتون تصفیه نشده

یک قاشق غذاخوری روغن زیتون تصفیه نشده و ۲گرم نمک سفره را با هم مخلوط کرده و با دقت کامل به

زیر چشم بکشید و بسیار مواظب باشید که داخل چشم نشود. بعد از حدود ۴۵ دقیقه آن را با آب و صابون به آرامی بشویید. از این محلول به مدت یک هفته و به فاصله یک روز در میان استفاده کنید.

نگاهی به عوارض داروهای گیاهی بر پوست

استفاده از داروهای گیاهی به لحاظ ارزانی، در دسترس بودن و آسانی مصرف در جهان و خصوصاً کشورهای در حال توسعه رو به افزونی است. با افزایش مصرف آن‌ها، عوارض جانبی سوئی خصوصاً در موارد مصرف بی‌رویه و بدون نظارت پزشکان به سراغ بیماران خواهد آمد.

رایج‌ترین روش مصرف گیاهان در بیماری‌های پوست، به شکل موضعی می‌باشد و مالش مواد و عصاره گیاهی در سطح پوست گاهاً منجر به حساسیت‌های تماسی و تحریکات موضعی و حساس شدن در برابر آفتاب و اشعه ماورای بنفش می‌گردد.

به‌عنوان مثال مرکبات و آویشن که دارای مواد روغنی به نام Essential Oils هستند می‌توانند ایجاد اگزمای تماسی آلرژیک در مناطق مورد استفاده به‌ویژه صورت، پلک‌ها و اطراف دهان نمایند. صمغ گیاه آلوئه‌ورا که در اگزماها و جراحات سطحی و التهابات پوستی کاربرد درمانی داشته، می‌تواند ایجاد درماتیت تماسی آلرژیک نماید و در زخم‌های عمقی نیز اگر مصرف گردد، التیام آن‌ها را به تأخیر می‌اندازد و می‌تواند مضر باشد.

در ساقه و برگ برخی از گیاهان که با کودهای حاوی آرسنیک تغذیه شده‌اند عنصر آرسنیک تجمع می‌یابد و می‌تواند در دراز مدت برای مصرف کنندگان آن‌ها، ایجاد مسمومیت و حتی سرطان پوست یا ریه نماید.

موردی دیگر از عوارض سوء ناشی از گیاهان، مصرف مقادیر زیاد شاه بلوط هندی (HorseChestnut) است که به‌دلیل دارا بودن موادی که محرک سیستم ایمنی هستند، ایجاد لوپوس می‌نماید و یا مصرف افدرا (Ephedra) که در قرص‌های لاغری از آن استفاده می‌گردد، ایجاد عوارض قلبی و حتی مرگ می‌نماید. برخی از گل‌ها و فرآورده‌های گیاهی خواص هورمونی دارند، به عنوان مثال جینسنگ (Ginseng) خواص استروژنی دارد و در خانم‌ها می‌تواند اختلالات قاعدگی و حساسیت پستان‌ها و اضطراب روحی ایجاد کند.

این‌ها اشاراتی مختصر به عوارض عدیده ناشی از مصارف بی‌رویه و کنترل نشده پاره‌ای از گیاهان دارویی بوده است.

۶

لیزر و سایر اعمال جراحی

کاربردهای لیزر در پوست

امروزه با پیشرفت تکنولوژی دیگر نیازی به برش دادن پوست و یا سوزاندن مو نیست. اکنون کار با لیزر زیر نظر متخصصین زبده، نتایج بسیار بهتری در مقایسه با جراحی معمولی، سرمادرمانی، کوترو یا روش الکترولیز دارد. این روش معمولاً بدون درد و بی‌حسی انجام می‌شود.

لیزر ذرات بسیار متراکم نور است، هنگامی که این ذرات در یک نقطه کوچک متمرکز می‌شوند، انرژی قابل ملاحظه‌ای ایجاد می‌نمایند. این انرژی توسط سلول‌ها

جذب شده، بدون تخریب بافت‌های سالم پوست باعث درمان ضایعات مختلف پوست می‌شود. این خاصیت باعث شده که درمان با لیزر یک روش ایده‌آل در پوست باشد.

مناسب‌ترین افراد برای لیزردرمانی

بهترین افراد برای لیزردرمانی افرادی دارای پوست روشن و موهای تیره هستند. موهای ضخیم‌تر و مشکی بهترین هدف برای هر لیزر هستند و به راحتی معدوم می‌شوند.

البته سیستم‌های جدید لیزر با طول‌موج‌های بلندتر و سیستم‌های خنک‌کننده پوست، استفاده از لیزر برای افراد دارای پوست تیره و موهای روشن را امکان‌پذیر کرده است.

این دستگاه‌ها، لایه‌های سطحی پوست را در افراد با پوست تیره از جذب انرژی زیاد لیزر محافظت می‌کنند، ولی تعداد این دستگاه‌ها به‌خصوص در ایران بسیار کم است.

به وعده پزشکان در مورد برطرف کردن موهای زاید روشن بیمار نمی‌توان زیاد اطمینان داشت.

کاربردهای لیزر در پوست

انواع مختلف لیزر در درمان‌های پوستی و زیبایی کاربرد

دارد، برای نمونه: درمان ضایعات و خال‌های عروقی، درمان ضایعات رنگی و رنگ‌دانه‌ای پوست مثل خال و خالکوبی با کاهش چین و چروک، فرورفتگی‌ها و جای زخم و جوش و درمان بعضی بیماری‌های پوستی مانند زگیل، گوشت اضافه، ترک‌های پوستی ناشی از حاملگی، چاقی و ترمیم زخم.

اگرچه برخی از عوارضی که به دنبال انجام این‌گونه اعمال جراحی ایجاد می‌شود (همچون پررنگ شدن لکه‌ها) را می‌توان با کرم‌های بی‌رنگ‌کننده از بین برد و یا گوشت‌های اضافی سطحی را با لیزرها و یا برخی پمادها به مرور زمان برطرف کرد، اما در برخی موارد که مواد ژله‌ای مانندی که به داخل پوست افراد تزریق می‌شود، استاندارد نیست و در داخل پوست باقی می‌ماند و ایجاد عفونت می‌کند که در این حالت نیاز به جراحی مجدد است که روی پوست جای می‌گذارند. برخی جراحی‌های غیرضروری برای خارج کردن چربی‌های داخل شکم (ساکشن) و یا کوچک یا بزرگ کردن سینه ممکن است در مواردی فرد را دچار آمبولی کرده و درنهایت منجر به مرگ وی شود.

در ساده‌ترین شکل، تعداد زیادی از افرادی که تحت اعمال جراحی قرار گرفته‌اند در محل‌های برش جراحی دچار گوشتگاه و یا گوشت‌های اضافی شده‌اند که می‌بایست به طرق مختلف با استفاده از تزریق و لیزر به تدریج فروکش شود که هم هزینه‌بر بوده و هم هیچ‌گاه پوست حالت اولیه خود را باز نمی‌یابد.

در اینجا برخی درمان‌های پوستی رایج توسط لیزر را ذکر می‌کنیم:

۱- لک‌های پوستی (کک‌ومک)

ضایعات رنگی و عروقی، به علت ظاهر ناخوشایندشان باعث بروز پدیده‌هایی مانند ماه گرفتگی و لک‌ها (کک‌ومک‌ها) می‌شوند که بعضی از آن‌ها از بدو تولد وجود دارند و بعضی‌ها به مرور زمان ایجاد می‌شوند. با استفاده از پرتوهای لیزر می‌توان آن‌ها را از بین برد.

درمان با لیزر در مقایسه با روش‌های مشابه مانند جراحی، بسیار ساده و بدون عوارض جانبی می‌باشد و از میزان موفقیت بیش‌تری برخودار است.

۲- تاتو (خالکوبی)

ذرات رنگی که از طریق خالکوبی به داخل پوست وارد شده‌اند، از نظر بدن جسم خارجی محسوب شده و بدن در مقابل آن حالت دفاعی دارد. اما چون ذرات، بزرگ هستند آن‌ها را در داخل دیواره کلاژن محبوس می‌نماید.

پرتو لیزر باعث از بین رفتن رنگ‌دانه‌ها شده و محفظه

رنگی داخل کلاژن از هم گسسته شده و ریز می‌شود و از طریق سیستم دفاعی بدن دفع می‌گردد. می‌توان با استفاده از لیزر خالکوبی با رنگ‌های مختلف را پاک کرد.

۳- از بین بردن چین و چروک‌ها

پرتوهای لیزر باعث بازسازی و دوباره‌سازی کلاژن پوست شده و چین‌وچروک را کاهش می‌دهد. علاوه بر آن تحقیقات نشان داده است که فرورفتگی‌ها و زخم‌های ناشی از جراحی، جای زخم و جوش آکنه و حتی ضایعاتی که به وسیله سوختگی‌های شدید به وجود آمده‌اند را نیز با این لیزر می‌توان کاهش داد.

۴- از بین بردن موهای زائد با لیزر

از بین بردن موهای ناخواسته (زائد) به ویژه در بانوان بسیار حائز اهمیت می‌باشد. لیزر با استفاده از تکنیک‌های پیشرفته این امکان را به وجود آورده تا بتوان جهت از بین بردن موهای زائد اقدام کرد. لازم به ذکر است که این عمل نیاز به چند دوره درمان داشته و نتیجه آن در افراد مختلف و شرایط ژنتیکی و هورمونی آن‌ها متفاوت می‌باشد. سرعت

زیاد و درمان بدون درد، از مزایای لیزر می‌باشد.

در از بین بردن موها توسط لیزر نقطه هدف ملانین است که در ساقه و ریشه مو وجود دارد. پس موهای رنگ روشن و سفید که فاقد ملانین هستند، با لیزر از بین نمی‌رود و نیاز به درمان‌های دیگر مثل الکترولیز دارند.

برای دریافت اطلاعات کامل در این زمینه به کتاب «زنان بدانند(۶)- مراقبت از مو» مراجعه شود.

۵- ضایعات و خال‌های عروقی

درمان ضایعات و خال‌های عروقی که رنگشان معمولاً قرمز می‌باشد و شامل رگ‌های واریسی، رگ‌های قرمز زیرپوستی که معمولاً روی صورت و در اثر آفتاب‌سوختگی مکرر و یا به هر دلیلی که پوست نازک شده باشد، به‌وجود می‌آیند، ماه گرفتگی، آنژیوم عنکبوتی، گرانولوم پیوژنیکوم و غیره.... در این بیماری‌ها نقطه هدف پرتو لیزر هموگلوبین می‌باشد که در گلبول‌های قرمز وجود دارد.

۶- علاوه بر موارد ذکر شده، لیزر در درمان بعضی بیماری‌های پوستی مانند زگیل، کلویید یا گوشت اضافه،

ترک‌های پوستی ناشی از حاملگی و چاقی و ترمیم زخم، داءصدف، پیسی و نیز جوان‌سازی پوست بدون برداشتن لایه سطحی پوست کاربرد دارد.

بسیاری از جراحان برای درمان " اسکارهای" ناشی از آکنه، آبله مرغان و حتی اسکارهای جراحی از لیزر استفاده می‌کنند. منظور از "اسکار"، جای جوش‌های باقی مانده از آکنه، آبله مرغان و... در صورت و بدن است.

همچنین گاهی از لیزر برای برش بافت و یا برش در مواقع جراحی، مشابه تیغ جراحی، استفاده می‌کنند. در روش لیزر خون‌ریزی کمتر است.

* باید توجه داشت که روش‌های دیگری نیز به جز لیزر برای درمان بیماری‌های پوستی و زیبایی وجود دارد که کم هزینه‌تر هستند. بنابراین در صورت عدم موفقیت سایر روش‌ها، می‌توان نتایج لیزر را هم امتحان کرد.

لایه برداری

پیلینگ یا لایه‌برداری به عملی گفته می‌شود که لایه سطحی پوست به‌طرقی برداشته شود. لایه‌برداری در موارد

زیر انجام می‌گیرد:

- وجود جوش صورت و از بین بردن اسکارهای باقیمانده از جوش صورت
- وجود لک صورت یا ملاسما
- وجود کک و مک یا فرکل (freckle)
- وجود هر نوع اسکار از قبیل سوختگی و باقیمانـده هـر نوع ضایعه در صورت
- وجود انواعی از لک باقی‌مانده از التهـاب قبلـی طریقـه پیلینگ

انواع لایه‌برداری

لایــه‌بــرداری شــیمیایی: از مــواد شــیمیایی مثـل آلفـا هیدروکسی اسید، تری‌کلرواستیک‌اسید و فنل با درصدهای متفاوت استفاده می‌شود.

لایه‌برداری میکانیکی: به‌وسیله ابزارهـای تراشـنده لایـه سـطحی پوسـت را مـی‌تراشـند، مثـل dermabresion (استفاده از یک دسـتگاه دوار و تراشـنده) یـا سـنباده و یـا دستگاه جدید میکرودرم ابرشن که در آن از کریستال‌هـای

آلومینیم به‌عنوان ساینده استفاده می‌شود و پوست را به‌طور ظریفی می‌ساید.

میکرو درم ابریشن لایه‌برداری سطح پوست:

این کار توسط دستگاه‌های مخصوص صورت می‌گیرد که دارای کریستال هیدروکسید آلومینیوم است. بلورهای هیدروکسید آلومینیوم با خاصیت چرخش و مکندگی لایه نازکی از پوست را بر می‌دارد.

با کمک میکرودرم ابریشن می‌توان آثار زخم جوشگاه و چین و چروک را از بین برد. این روش بدون درد و عارضه است و به شفافیت و طراوت پوست می‌افزاید.

لایه‌برداری به روش لیزر: انتخاب پوست مناسب جهت پیلینگ، در نتیجه عمل بسیار دخیل می‌باشد و نمی‌توان هر نوع پیلینگ را برای هر نوع پوست انتخاب کرد. جدا از این‌که پیلینگ را در چند جلسه می‌توان انجام داد، روش پیلینگ به‌صورت طولانی و مداوم نیز صورت می‌گیرد، این روش به‌وسیله کرم‌های دارای الفا هیدروکسی اسید با درصد متفاوت کمتر از ۱۵٪ انجام می‌گیرد. در این روش

فرد هر شب از این کرم‌ها بر روی جاهایی که می‌خواهد لایه‌برداری شود؛ استفاده می‌کند. در مواقعی که فرد از پیلینگ استفاده می‌کند، باید از نور خورشید اجتناب کند و از ضدآفتاب در خارج از منزل استفاده کند.

پیلینگ را نمی‌توان به همه افراد تجویز کرد و باید افراد جهت پیلینگ انتخاب شوند.

اندرمولوژی

زندگی ماشینی و رژیم غذایی نامناسب و بخصوص تغییرات هورمونی زنان (قاعدگی، حاملگی و یائسگی) باعث بروز سلولیت و ایجاد توده چربی می‌شود.

زنان می‌توانند با استفاده از اندرمولوژی به درمان سلولیت اقدام کنند. این روش برای کنترل سلولیت و شکل دادن به بدن مؤثر بوده و کاملاً بی‌خطر است.

تکنیک این روش ترکیبی از رولینگ و اسپراسیون است که به کمک آن بافت هم‌بند پوست ساختمان اصلی خود را به‌دست آورده، جریان خون و لنف بهتر شده و سموم راحت‌تر از بدن خارج می‌شوند و در نتیجه پوست

صاف‌تر و محکم‌تر شده و اندام باریک‌تر به نظر می‌رسند.

لیپوساکشن

لیپوساکشن یعنی خارج کردن چربی با استفاده از دستگاه مکنده. اگر ورزش، رژیم، ماساژ و وروش‌های دیگر برای برطرف کردن چربی‌های موضعی مؤثر واقع نشوند، لیپوساکشن بهترین اقدام بعدی است که طی آن چربی‌ها ابتدا توسط امواج صوتی شکسته می‌شوند و سپس به‌وسیله دستگاه مکنده نابود شده و از بدن خارج می‌شوند. این عمل با بی‌حسی انجام می‌گیرد و بیمار دو روز بعد می‌تواند از جا برخیزد و را ه برود. طی این عمل سلول‌های چربی از بدن خارج شده و دوباره ساخته نمی‌شوند. در صورت اضافه شدن وزن، سلول‌های چربی در محل جدید انباشته می‌شوند.

تزریق فلج‌کننده عضلانی

بوتوکس نوع خالص سم بوتولیسم است. هنگامی که این ماده تزریق می‌شود باعث فلج موقت ماهیچه می‌شود. عضلات فلج کمتر منقبض شده، و در نتیجه خطوط و

چروک‌ها کمتر دیده می‌شوند و اثر آن ۳ الی ۶ ماه ادامه خواهد داشت. برای از بین بردن خطوط پیشانی، خط اخم، خطوط دور دهان و کنار بینی مورد استفاده قرار می‌گیرد و مورد تایید FDA می‌باشد.

تزریق پرکننده بافتی

اَز پرکننده‌های بافتی نظیر آکوامید برای پرکردن خطوط و چین‌های عمیق استفاده می‌شود. این ماده توسط سوزن‌های باریک در زیر پوست محل مورد نظر تزریق می‌شود. از مزایای آن این است که در محل خود ثابت باقی می‌ماند و غیرقابل جذب است. بیش‌ترین کاربرد آن برای پرکردن خط اخم، خطوط پیشانی، دور لب و کنار بینی است. البته در موارد زیبایی دیگر مانند گذاشتن گونه، چانه و بزرگ کردن لب نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

عواقب جراحی‌های زیبایی با شیوه‌های نادرست

چنان‌چه اعمال جراحی زیبایی یا ترمیمی مانند لیفتینگ، ترمیم پلک‌ها، رینوپلاسی و جراحی بینی به موقع و دقیق انجام نشود، نتیجه معکوسی خواهد داشت. مثلاً چنان‌چه

لیفتینگ باعث کشیده‌شدن زیادی‌پوست شود، درمحل‌های کشش یا بخیه ممکن است ایجاد نکروز و یا پارگی پوست کند و جوشگاه‌هایی را به جای گذارد. از سوی دیگر چنان‌چه پوست به طور نامناسب، زیاد کشیده شود، ظاهری سفت، کشیده شده و غیرطبیعی را به وجود خواهد آورد که مورد نظر فرد نبوده است. همچنین، جراحی‌هایی هم‌چون جراحی بینی اگر درست و با دقت انجام نشود، ممکن است انسداد وخیم در سوراخ‌های بینی را در پی داشته باشد که همین امر یا تنفس فرد را دچار مشکل می‌کند و یا روی پوست کنار بینی، جوشگاه‌هایی را ایجاد می‌کند که استفاده از لیزر برای ترمیم آن الزامی است.

اعمال جراحی که روی پوست انجام می‌شود، همچون استفاده از پیلینگ‌های شیمیایی که روشی برای جوان‌سازی و بهترکردن نمای ظاهری پوست است، اگر با شیوه‌های صحیح انجام نشود، ایجاد اسکارهای قرمز، لکه‌های قهوه‌ای پررنگ و جوشگاه‌ها و بروز انواع عفونت‌ها را برای فرد به دنبال خواهد داشت.

خالکوبی

خالکوبی‌ها عوارض متعددی دارد که ابتلا به بیماری‌های عفونی ساده‌ترین و درعین‌حال مهم‌ترین عارضه آن است و به دنبال ابتلا به بیماری‌های عفونی، احتمال انتقال بیماری‌هایی هم‌چون ایدز، هپاتیت، سل و... افزایش می‌یابد. حساسیت به مواد رنگی هم از جمله عوارضی است که در اثر خالکوبی برروی پوست ایجاد می‌شود.

خالکوبی در پوست برخی از افراد به عنوان یک جسم خارجی عمل می‌کند که در این حالت، پوست وادار به دفاع کردن می‌شود. این وضعیت با علایمی هم‌چون التهاب، تورم، خارش و بروز ضایعات کهیری که گاه منجربه صورت ضایعات برجسته زیر پوستی و در نهایت با ایجاد زخم در پوست می‌شود، آشکار می‌شود؛ از این رو ممکن است جراحی مجدد برای خارج کردن جسم خارجی ضرورت داشته باشد.

نتایج اعمال جراحی زیبایی و ترمیمی، چقدردوام دارد؟

اکثر بیماران بلافاصله بعد از جراحی‌های زیبایی و عمل‌های ترمیمی، از نتیجه کار راضی هستند. اما این رضایتمندی چه اندازه پایدار است؟ مرکز تحقیقات پوستی دانشگاه پزشکی استانفورد در مورد انتظارات بیماران بعد از عمل جراحی زیبایی، مطالعاتی انجام داده است.

مطالعات نشان داده است، اگر چه میزان رضایت بیماران از این جراحی‌ها عموماً در سطح بالایی است، اما بعد از گذشت حدود دو سال از عمل زیبایی، سطح توقعات و انتظارات درصدی از بیماران به طور چشم‌گیر کاهش می‌یابد.

محققان در این مطالعه ۲۷ مرد و زن را با میانگین سنی ۵۰ سال مورد تحقیق و بررسی قرار دادند. این افراد طی ۳۰ ماه گذشته عمل‌های زیبایی و ترمیمی مختلفی انجام داده بودند، از جمله: عمل لیزر پوست، برداشتن چین‌وچروک‌های اطراف چشم و دهان، از بین بردن جوش و خال و از بین بردن ضایعات پوستی که در اثر آفتاب بوجود می‌آیند.

در این مطالعه، بیماران، یک روز، سه روز، یک هفته، سه هفته، شش هفته، دوازده هفته و در نهایت ۳۰ ماه پس از عمل جراحی مورد بررسی و پرسش قرار گرفتند. در طول ۳ ماه اول پس از عمل جراحی ۸۵٪ از افراد این گروه معتقد بودند انتظاراتشان در عمل جراحی برآورده شده و از نتیجه کار راضی بودند. اما بعد از گذشت ۳۰ ماه از عمل تنها ۱۳٪ هم‌چنان از نتیجه کار راضی بودند.

در روز عمل ۳۷٪ بیماران گفته بودند در مورد نتیجه عمل بسیار نگرانند و ۱۱٪ آنان از تجربه وحشتناک صحبت کرده بودند. در این میان ۹۶٪ طی عمل جراحی احساس ناراحتی و نگرانی و ۷۴٪ احساس درد شدید داشتند و البته این احساس ۶ تا ۱۲ روز بعد از عمل هم ادامه داشت.

بعد از گذشت ۳ماه از عمل جراحی همه ۳۷ نفر بیمار مورد تحقیق، اذعان کرده بودند که چهره‌شان نسبت به قبل از عمل بهتر شده است، اما بعد از گذشت ۳۰ ماه، تعداد افرادی که چنین تفکری داشتند به ۲۱ نفر کاهش یافت.

۷

پوست و بارداری

بارداری دوره‌ای از تغییرات هورمونی و متابولیکی وسیع و شدید است که چون موقتی است بدن قادر به تحمل آن می‌باشد. در طی این دوره تغییرات متعددی در پوست، ناخن و موها بروز می‌کنند. ضایعات و تغییرات پوستی در طول بارداری فوق‌العاده شایع هستند. به علت شرایط خاص روحی و روانی زنان باردار، این تغییرات می‌توانند سبب بروز نگرانی‌هایی شوند که مربوط به زیبایی ظاهری، امکان عود در بارداری‌های بعدی، اثر روی جنین و یا مجموعه‌ای از آن‌ها باشد. تمام تغییرات پوستی در دوران بارداری از

اهمیت یکسانی برخوردار نیستند. برخی از ضایعات شایع می‌باشند و تقریباً در تمام زنان باردار مشاهده می‌شود و یا برخی ضایعات که اختصاص به دوران بارداری دارد و بعد از زایمان از بین می‌روند. حاملگی می‌تواند بعضی بیماری‌های پوستی که فرد قبلاً به آن مبتلا بوده را تشدید یا تخفیف دهد. حال به این تغییرات اشاره می‌کنیم.

تیره شدن پوست (هیپرپیگمانتاسیون)

به‌دلیل تغییرات هورمونی و افزایش تولید ملانین از سلول‌های ملانین‌ساز درجات مختلفی از تیره شدن پوست در هفته‌های اول تا نیمه بارداری مشاهده می‌شود. این تغییرات در زنان با پوست تیره‌تر مشهودتر است. مناطقی از بدن که به‌طور طبیعی تیره‌تر هستند، بیش‌تر دچار این فرآیند می‌شوند و تیرگی در این نواحی بیش‌تر دیده می‌شود، بخصوص نوک سینه‌ها و هاله حاشیه آن، نواحی تناسلی و خط میانی دیواره شکم که به آن خط سیاه گفته می‌شود. همچنین گاهی این تغییرات در زیر بغل و کشاله ران‌ها نیز دیده می‌شود. این تغییرات بعد از دوران بارداری

از بین می‌روند، ولی ممکن است مقداری از آن باقی بماند. همچنین خال‌های تیره ممکن است کمی بزرگ‌تر و تیره‌تر شوند و خال‌هایی که قبلاً مورد توجه نبودند مشخص گردند. باید توجه داشت که این تغییرات در خال‌ها به‌طور یکسان است و اگر تغییر خاصی در یک خال (مثل بزرگ شدن و تیرگی شدید و یا علائمی مثل خارش، سوزش و یا خون‌ریزی) به‌وجود آید، باید توسط یک متخصص پوست بررسی گردد. ماسک حاملگی یا ملاسما در بیش از ۷۰٪ زنان باردار، به‌خصوص در سبزه رنگ‌ها، در نیمه دوم زمان حاملگی به‌وجود می‌آید. این ماسک یا تیرگی در نواحی مختلف (بیش‌تر در لب بالا، گونه‌ها، چانه، پیشانی و روی بینی) دیده می‌شود که به‌دنبال تماس با آفتاب شدت می‌یابد. تیرگی معمولاً به رنگ قهوه‌ای و به‌صورت قرینه می‌باشد. این تغییرات در زنان غیرباردار به‌دنبال استفاده از داروهای جلوگیری از حاملگی نیز ممکن است دیده شود. ماسک حاملگی بعد از زایمان از بین می‌رود و یا مقداری از تیرگی باقی می‌ماند.

پرمویی و ریزش مو

بیش‌تر زنان در زمان بارداری به پرمویی دچار می‌شوند که در صورت، واضح‌تر از نواحی دیگر است. این پرمویی در بعد از زایمان از بین می‌روند. در سر هم موها پرپشت‌تر می‌شوند و ریزش طبیعی مو هم کم می‌شود. بعد از برگشت وضعیت هورمونی به قبل از بارداری؛ نسبت موهای در حال رشد نیز به حالت طبیعی برمی‌گردد و سه تا پنج ماه بعد از زایمان یک ریزش نسبتاً زیاد مو را خواهیم داشت که علاوه بر اثرات افت هورمون‌های دوران بارداری، اثرات تغذیه‌ای، کاهش آهن خون و مسائل روحی و روانی بعد از زایمان نیز در این ریزش سهیم هستند. شیردادن نقشی در ریزش مو ندارد و اگر مادری به‌طور صحیح تغذیه شود و کالری و ویتامین و آهن کافی به بدنش برسد، با شیر دادن هیچ نوع اثری در بدن وی به‌وجود نمی‌آید. این ریزش بعد از زایمان با برگرداندن کمبود مواد خونی و تغذیه کافی معمولاً بعد از چندین ماه بر طرف گردیده و تراکم موها به حد قبل از بارداری می‌رسد. در موارد نادری

کمبود موهای ریزش کرده به حد قبل از بارداری نمی‌رسد که نیاز به بررسی بیش‌تر دارد. در صورتی که تا یک سال بعد از زایمان کمبود مو در سر و یا وجود موهای ضخیم در صورت و نواحی دیگر بدن که در دوره بارداری به‌وجود آمده از بین نرود، باید به پزشک متخصص مراجعه شود.

شکنندگی ناخن‌ها

خانم‌های باردار معمولاً از شکنندگی ناخن و ایجاد شیارهای عرضی در ناخن شکایت می‌کنند. در مواردی نیز ممکن است ناخن از بستر جدا شود. این تغییرات ناخن نیز به تغییرات هورمونی نسبت داده می‌شود. وجود خطوط تیره رنگ طولی در ناخن گرچه در دوران حاملگی ممکن است به‌وجود آید، اما علل دیگر ایجاد این خطوط تیره نیز باید بررسی شود.

افزایش تعریق

ترشحات غدد عرق در دوران بارداری در تمام سطح پوست به‌جز کف دست و پا افزایش دارد و به‌دلیل تغییرات هورمونی این دوره می‌باشد و به این دلیل زنان باردار

بیش‌تر دچار عرق‌سوز می‌شوند.

اثر بر غدد آپوکرین

این غدد بیش‌تر در نواحی زیر بغل و ناحیه تناسلی وجود دارند و مسئول بوی بدن می‌باشند. در دوران بارداری ترشح این غدد کم می‌شود.

ترشح چربی

در دوران حاملگی ترشح غدد چربی افزایش می‌یابد و بعد از زایمان به حد قبل از بارداری می‌رسد. اگر در این زمان این چربی‌های اضافی از سطح پوست شسته نشوند، می‌تواند باعث به‌وجود آمدن جوش صورت گردد.

تغییرات در عملکرد عروق پوست

تغییرات متعددی در ساختمان و عملکرد عروق پوست در طی بارداری ممکن‌است رخ دهد. چون این‌تغییرات منحصر به این دوره نیستند، در صورت بروز این تغییرات باید به متخصص پوست مراجعه شود. این تغییرات بدین قرارند:

آنژیوم عنکبوتی: به شکل یک برجستگی یا بدون برجستگی قرمز رنگ به اندازه سر سنجاق می‌باشد که

دارای یک قسمت مرکزی و در اطراف آن یک سری عروق قرمز ریز به‌طور شعاعی دیده می‌شود. بیش‌تر این ضایعات در نیمه فوقانی بدن دیده می‌شود و معمولاً در ماه‌های دوم تا پنجم بروز می‌کنند و بعد از زایمان نیز از بین می‌روند. این ضایعه عروقی در افراد دیگر نیز می‌تواند دیده شود، ولی شیوع آن در دوران بارداری نسبتاً زیاد است.

قرمزی کف دست: در زنان با پوست روشن بیش‌تر دیده می‌شود که به‌علت تغییرات هورمونی و افزایش خون‌رسانی به سطح پوست می‌باشد، ولی در بیماری‌های دیگر نیز به‌وجود می‌آید. زنان باردار با قرمزی کف دست اگر دارای علائم دیگر هم باشند باید موردبررسی قرارگیرند.

واریس: وریدهای متسع (واریس) در پاها و هموروئید (بواسیر) از عوارض شایع حاملگی است و به‌علت فشار جنین روی وریدهای بزرگ داخل شکمی و همچنین اثرات هورمونی زمان بارداری است.

در صورتی که تورم و اتساع وریدی مشهود باشد با پزشک خود مشورت نمایید، چون می‌تواند نتیجه مسمومیت‌حاملگی یاعللی مثل ناراحتی قلبی‌باشد.

تورم لثه‌ها

اکثر زنان باردار دچار قرمزی و تورم لثه‌ها می‌شوند، به‌خصوص اگر بهداشت دهان و دندان به‌خوبی انجام نگیرد، باعث دردناک شدن و زخمی شدن می‌گردد. این تغییرات بعد از زایمان از بین می‌رود.

ایجاد خطوط کشش یا استریا

این خطوط در اکثر زنان باردار در ماه‌های ششم و هفتم حاملگی ابتدا در دیواره شکم ظاهر و بعداً به میزان کمتری بر روی سینه‌ها نیز نمایان می‌شود. در نواحی دیگر مثل ران‌ها و بازوها با درصد کمتری دیده می‌شود. علت به‌وجود آمدن این خطوط پوستی را به تغییرات زمان بارداری، افزایش جثه جنین و فشار آن روی پوست، کش آمدن پوست و در نتیجه پاره شدن بافت الاستین نسبت می‌دهند. رنگ این خطوط در ابتدا قرمز تا صورتی و یا ارغوانی است و گاهی همراه با خارش می‌باشد. بعد از زایمان این خطوط تا حدی جمع می‌شوند، ولی به‌طور کامل از بین نمی‌روند و معمولاً به رنگ پوست در می‌آیند و

کمی فرورفته و چروکیده دیده می‌شوند. استریا معمولاً یک مشکل ظاهری است، ولی در مواردی که وسیع باشند امکان زخمی عفونی شدن وجود دارد که باید مراقبت‌های خاصی انجام گیرد. استریا در موارد غیربارداری نیز دیده می‌شود، از جمله در پسرها و دختران در سنین بلوغ به خاطر افزایش سریع‌تر حجم بدن نسبت به رشد سطحی پوست در نواحی باسن، ران‌ها، کمر و سینه به‌وجود می‌آید.

ایجاد آویزه‌های پوستی (تگ پوستی)

در اواخر حاملگی به‌صورت گوشت آویزان در نواحی گردن، صورت، سینه و زیر پستان به‌رنگ صورتی یا هم‌رنگ پوست پدیدار می‌شود و شبیه زگیل می‌باشد. اندازه آن‌ها می‌تواند به قطر سر سوزن تا اندازه یک نخود باشد و معمولاً بعد از زایمان از بین می‌روند. باید آن‌ها را از زگیل تشخیص داد، چون اگر زگیل باشد باید مورد توجه و درمان قرار گیرد.

بیماری‌های شایع دوران بارداری

یک خانم حامله علاوه‌بر بیماری‌های معمول یک‌فرد غیرحامله، به برخی بیماری‌های خاص دوران بارداری نیز مبتلا می‌گردد.

خارش حاملگی

حدود یک پنجم زنان باردار به درجاتی از خارش مبتلا می‌گردند. در اکثر موارد این خارش در زمینه یک بیماری پوستی شایع مثل کهیر، اگزما، حساسیت دارویی و یا ابتلا به بیماری‌های قارچی یا انگلی مثل گال به‌وجود می‌آید، ولی در اندکی از این خانم‌ها خارش شدیدی وجود دارد که با هیچ ضایعه پوستی مشخصی همراه نیست که به آن خارش حاملگی می‌گویند. در این حالت خارش در سه ماهه سوم حاملگی به‌وجود می‌آید و اغلب محدود به شکم است، ولی گاهی منتشر شده و به دست و پا هم می‌رسد. علت خارش حاملگی اختلال در ترشح صفرا از کبد می‌باشد. این خارش بعد از زایمان از بین می‌رود و در حاملگی‌های بعدی و یا با مصرف قرص ضد بارداری عود می‌کند. خارش حاملگی تأثیری بر سلامت مادر و جنین ندارد.

بثورات کهیری حاملگی

در اندکی از زنان باردار بروز می‌کند و به صورت ضایعات کهیری است. معمولاً این حالت در ماه آخر حاملگی دیده

می‌شود، ولی می‌تواند زودتر نیز ظاهر شود. این بیماری در حاملگی‌های اول دیده می‌شود و به‌ندرت در حاملگی‌های بعدی با شدت کمتری عود می‌کند. علت آن دقیقاً مشخص نشده ولی افزایش سن مادر و جنین را به آن نسبت می‌دهند. این بیماری به‌صورت ایجاد ضایعات کهیری شدیداً خارش‌دار، بیش‌تر در روی شکم نواحی خطوط پوستی (استریا) و در موارد نادری روی سینه، بازوها و ران‌ها ظاهر می‌شود. این ضایعات بعد از زایمان از بین می‌روند، ولی بلافاصله بعد از زایمان ممکن است شدت آن افزایش یابد. این بیماری تأثیری بر روند حاملگی و سلامت جنین ندارد و معمولاً نوزادان متولد شده بزرگ‌تر از حالت طبیعی هستند. این بیماری درمان و مراقبت خاصی دارد که باید مورد توجه قرار گیرد.

تغییرات پوستی در دوران بارداری

تغییرات هورمونی دوران بارداری ممکن است به روش‌های مختلف بر پوست تأثیر بگذارند. بیش‌تر زنان فکر می‌کنند پوستشان چرب‌تر شده و برخی دیگر فکر می‌کنند

پوستشان خشک‌تر شده است. به علت افزایش رنگ‌دانه، پوست، اغلب تیره‌تر می‌شود. در صورت ابتلا به بیماری‌های پوستی در دوران قبل از بارداری، ممکن است متوجه شوید که بیماری در طول بارداری در حال بهبود است، اما پس از زایمان مجدداً شدیدتر می‌شود. تأثیر دقیق بارداری بر پوست، به تعادل هورمونی و نوع پوست بستگی دارد.

آن دسته از بیماری‌های پوستی که در دوران قبل از بارداری وجود دارند، اغلب بهتر می‌شوند؛ اما بیماری‌های پوستی حاصل از عفونت مثل هرپس یا زگیل ویروسی ممکن است شدیدتر شوند. بهتر است به پزشک خود مراجعه کنید. ممکن است پزشک، درمان معمول شما را در دوران بارداری تغییر دهد. پس از زایمان وضعیت بیماری به حالت قبل از بارداری بازخواهد گشت.



پاسخ به پرسش‌های پوستی

پرسش۱- پوست صورت من خیلی شل است و البته جنبه ارثی نیز دارد. آیا روشی برای سفت کردن پوست وجود دارد؟ من ۲۰سال دارم.

پاسخ: چیزی که پوست را سفت نگه می‌دارد، کلاژن پوستی است، حال اگر اختلالی در تولید این کلاژن به‌وجود آید قوام پوست از بین می‌رود، پوست شل شده و مستعد چروک می‌گردد. با افزایش سن و پیر شدن، تولید کلاژن مختل شده و چروک و شل شدن پوست دیده می‌شود. کمبود بعضی املاح خونی مانند مس که در کلاژن‌سازی

نقش دارند باعث کاهش تولید می‌شود و همچنین کمبود بعضی ویتامین‌ها مانند ویتامین C. آفتاب نیز در به‌وجود آمدن چروک و شلی پوست نقش دارد. بعضی افراد به علل ارثی، پوستی شل و چروکیده دارند که در این افراد به‌دلیل کمبود بعضی آنزیم‌ها که در تولید کلاژن نقش دارند پوست به این حالت درمی‌آید. راههای درمانی شامل اصلاح کمبودها، مصرف مرتب از ضدآفتاب و روش‌های درمانی مانند لایه‌برداری با دارو به‌طور سریع،که توسط پزشک انجام می‌گیرد، یا طولانی با کرم‌های لایه‌بردار و یا استفاده از میکرودرم ابرشن و یا لیزر می‌باشد. همه این روش‌های باید برای چند بار انجام گیرد تا نتیجه دلخواه به‌دست آید.

پرسش ۲- بوی عرق تنم خیلی تند است و این در صورتی است که زیر بغلم را دایم تمیز نگه‌داشته و شیو می‌کنم. در دوران عادت این بو بدتر می‌شود. چه کار کنم؟

پاسخ: بوی بد عرق به‌دلیل تخمیر مواد عرق توسط بعضی میکروب‌ها در سطح پوست است. برای از بین بردن آن، روزی دو بار از ژل موضعی اریترومایسین استفاده کنید.

ولی اگر عرق کردن زیاد است با داروهای موضعی و یا تزریقی موضعی می‌توانید از عرق کردن زیاد تا مدت طولانی راحت شوید.

پرسش ۳- من بعد از اپیلاسیون صورت حتی با کرم موبر هم جوش فراوان می‌زنم. چه کار کنم؟

پاسخ: بعد از اصلاح اگر جوش می‌زنید، به‌دلیل حساس بودن پوست شما است. با کندن مو در ریشه موها التهاب ایجاد می‌شود و باعث جوش می‌گردد. بعد از اصلاح از ژل‌های بعد از اصلاح هر دو ساعت یک بار و فقط برای همان روز استفاده کنید و از یخ نیز در محل استفاده کنید.

پرسش ۴- روی صورتم و بیش‌تر روی پیشانی جوش‌های خیلی ریز زیرپوستی دارم که با ناخن هم در نمی‌آید و بیش‌تر شبیه برآمدگی و ناصافی روی سطح پوست هست. احساس می‌کنم مواقعی که استرس دارم، این جوش‌ها هم بیش‌تر می‌شوند. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.

پاسخ: این جوش‌های ریز به‌دلیل همان عللی است که افراد، جوش چرکی و یا بزرگ می‌زنند و فقط در این

جوش‌ها التهاب کمتر است و در نتیجه با مصرف داروهای موضعی به تنهایی می‌توان آن را کنترل کرد. روزی دوبار صابون ضدجوش، کرم‌ها و ژل‌های فاقد چربی و ضدجوش و محلول الکلی حاوی اریترومایسین و یا کلیندامایسین راه‌حلی مناسب برای شماست. مصرف ضدآفتاب فاقد چربی هم کمک‌کننده است. استرس در تشدید اکثر بیماری‌های پوستی نقش بسزایی دارد.

پرسش ۵- کرم‌های ضد جوش قوی تا چه حد همراه با درمان خوراکی تاثیر دارند؟ برای از بین رفتن لک‌ها توسط پیلینگ چند جلسه کافی است؟ آیا این روش باعث قرمزی و التهاب می‌شود؟ برای پوست‌های خیلی چرب مثل من که تحت درمان هستم چه ماسک طبیعی یا شیمیایی را توصیه می‌کنید؟ من ۲۲ سال سن دارم.

پاسخ: جوش بر اساس نوع آن نیاز به درمان دارد. در مواقعی که جوش‌ها شدید است و گاه چرکی می‌باشد، علاوه بر داروهای موضعی نیاز به داروهای خوراکی نیز هست. لک‌های جای جوش به‌مرور بدون درمان نیز از بین

می‌روند، ولی برای تسریع درمان می‌توان از لایه‌بردارها استفاده کرد. با لایه‌برداری که پزشک انجام می‌دهد، معمولاً در یک یا دو جلسه لک‌ها از بین می‌روند، ولی مهم‌تر از همه درمان مؤثر جوش است که دوباره این لک‌ها به‌وجود نیایند. بعد از لایه‌برداری بسته به نوع پوست، قرمزی تا مدتی روی صورت می‌ماند. هر چه پوست تیره‌تر باشد، ماندن قرمزی بعد از لایه‌برداری و یا هر نوع التهاب دیگر طولانی‌تر است. اگر مایل به استفاده از ماسک هستید از ماسک‌های گیاهی و میوه‌ای مرطوب‌کننده استفاده کنید.

پرسش ۶- برای از بین بردن موهای دور سینه برای خانم‌ها چه راهی پیشنهاد می‌کنید و همچنین موهای روی آلت خانم‌ها؟ راهی بجز لیزر که هم کم هزینه باشد و هم با توجه به حساسیت پوست، اثر منفی نداشته باشد، زیرا پوست بدنم چرب و آن‌قدر حساس است که نمی‌توانم حتی پوست صورتم را بند بیندازم و مجبورم از تیغ استفاده کنم که باز هم بعد از آن جوش می‌زند.

پاسخ: به‌جز لیزر می‌توان از الکترولیز استفاده کرد،

ولی با این حساس بودن پوست شما این روش هم مناسب نیست. شما از کرم‌های از بین برنده مو (نه موبر) استفاده کنید و در طولانی‌مدت نتایج دلخواه به‌دست می‌آید و همچنین به جای تیغ از کرم موبر استفاده کنید. بعد از اصلاح نیز از ژل بعد از اصلاح استفاده کنید. بعد از اصلاح هر دو ساعت و فقط برای همان روز می‌توانید از این ژل و یا لوسیون استفاده کنید که مؤثر است.

پرسش ۷- من ۱۸سال دارم. در نواحی ساعد و زانو و پشت پلک و گاهی در کف سر ضایعاتی ملتهب دیده می‌شود که همراه با خارش است. علت و درمان آن‌چیست؟

پاسخ: این ضایعات با این توصیف، درماتیت سبوره است که حساسیت پوستی مزمنی است که با دارو کنترل می‌شود، ولی بعد از قطع دارو دوباره ضایعات برمی‌گردند و این افراد نیاز به داروهای نگه‌دارنده دارند که ضایعات دوباره عود نکنند. به یک متخصص پوست مراجعه کنید.

پرسش ۸- می‌خواستم در مورد اگزمای کودکان بپرسم. روی ساق پا یا پشت دست دخترم نقطه‌های قرمز

رنگ که در کنار هم با تراکم بالا مثل جوش‌های ریز می‌ماند، میزند. آن‌قدر می‌خاراند که گاهی خون می‌آید. دلیلش چیست و چه دارویی مناسب است؟

پاسخ: این کودکان اگزمای اتوپی دارند و با بالارفتن سن بهتر و خوب می‌شوند. مهم‌ترین مشکل در پوست این افراد عدم خاصیت مرطوب‌کنندگی سطحی پوست است. در این‌گونه پوست‌ها به‌علت عدم وجود بعضی فاکتورها، پوست توانایی نگه‌داشتن آب را در خود ندارد و سریع آب خود را از دست می‌دهد و خشک می‌شود. خشکی پوست از یک طرف و حساس بودن این‌گونه پوست‌ها از طرف دیگر باعث خارش می‌شود و خاراندن، این مسئله را تشدید می‌کند و خارش گاهی آن‌قدر شدید است که فرد را از هر کاری باز می‌دارد. بهترین درمان در این افراد چرب‌کردن مکرر است.

پرسش ۹- روی بازو و پشتم جوش می‌زند و ردش هم مانده است. این لک‌ها را چگونه از بین ببرم؟

پاسخ: جوش‌های جوانی یا آکنه علاوه بر صورت روی بازوها، سینه و پشت هم دیده می‌شوند. درمان آن‌ها مانند

درمان جوش صورت است و عوارض جوش‌های ایـن ناحیـه هم مانند جوش صورت است که به صورت لک و اسـکار بـه جا می‌ماند. لک‌های جوش به مرور از بـین مـی‌رونـد، ولـی برای رفع سریع‌تر می‌توان از کرم‌های لایه‌بردار و ضـد لـک استفاده کرد و برای اسکارهای به جا مانده از این جـوش‌هـا می‌توان از لیزر و میکرودرم ابرشن کمک گرفت.

پرسش ۱۰- آیا بـه وسـیله پیلینـگ مـی‌شـود بـرای بعضی از اسکارها مثل جای آبله‌مرغـون یـا جـای جـوش و برای داشتن پوستی هموارتر استفاده کرد. بعضی از داروهـا مثل ترتینوئن و بنزویل پروکساید هم پوست را برمی‌دارنـد. آیا این‌هم یک نوع پیلینگ محسوب می‌شود؟

پاسخ: با لایه‌برداری یا پیلینگ می‌توان تا حدودی این جای جوش‌ها را از بین برد، اما جای آبله مرغان را بـه‌طـور کامل نه. پوست را مـی‌تـوان بـه ایـن روش همـوارتر کـرد. لایه‌برداری قوی که باید توسط پزشک انجام گیـرد یـا آلفـا هیدروکسی اسید یا گلیکولیک اسید ۵۰ تا ۷۰ درصد و تـری کلرواسـتیک اسـید ۳۵ تـا ۵۰ درصـد صـورت مـی‌گیـرد.

لایه‌برداری با تره تینویین و بنزوییل پراکسید نیز صورت می‌گیرد، ولی خاصیت آلفا هیدروکسی اسید اثراتی نیز روی کلاژن دارد و باعث از بین رفتن فرورفتگی‌ها و چروک نیز می‌شود، پس اثر بهتری دارد. عوارض لایه‌برداری به‌صورت لک‌والتهاب می‌باشد که‌اگر مراقبت‌های بعد از لایه‌برداری به‌خوبی انجام شود و پوست توسط پزشک به‌خوبی انتخاب شود، به حداقل می‌رسد. زمان لازم برای پوسته‌ریزی بعد از لایه‌برداری حدود یک هفته است و در این مدت نباید فرد جلوی آفتاب قرار گیرد و پس از آن نیز باید به‌طور مرتب از ضدآفتاب استفاده نماید.

پرسش ۱۱- خلاصه کنم، من جوش دارم، آیا تتراسیکیلن خوب است؟ چه صابونی پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ: تتراسیکلین خوب است، ولی با هر دارو می‌تواند مقاومت میکروبی دیده شود. شاید روی پوست بعضی‌ها مؤثر نباشد، باید امتحان کرد. صابون‌های ضد جوش خوب هستند.

پرسش ۱۲- کرم‌های دور چشم را از چه سنی باید

استفاده کرد. آیا از چروک شدن دور چشم با این کرم‌ها می‌توان جلوگیری کرد؟

پاسخ: کرم‌های دورچشم بیش‌تر جنبه‌مرطوب‌کنندگی دارند و از همین طریق جلو چروک را می‌گیرند، چون هر چه پوست خشک‌تر باشد احتمال چروک بیش‌تر است. در هر سنی که چروک شروع شده، می‌توان از کرم دور چشم استفاده کرد. در صورتی که چروک ندارید، بهترین سن برای پیش‌گیری، ۳۰ سالگی است. کرم دور چشم را ماساژ ندهید، بلکه به‌صورت ضربه آن را پخش کنید.

پرسش ۱۳- مدت ۳ سال است که لکه‌هایی سفید روی دستم زده و دکتر برایم قرص پابا تجویز کرد. ولی بعد از دو دوره (هر دوره ۳۰ قرص) متاسفانه تأثیری نداشته است. آیا امکان دارد این لکه‌ها، لک و پیس باشند؟

پاسخ: برای تشخیص لک و پیس، پوست شما باید معاینه شود. چون لکه‌های سفید با علل دیگر نیز وجود دارد که لک و پیس نیستند. در هر صورت درمان مناسب وجود دارد و در بعضی مواقع نیاز است درمان طولانی‌مدت

استفاده شود. قرص پابا به‌تنهایی برای‌درمان لکه‌های سفید مؤثر نیست و باید داروهای کمکی دیگر همراه آن باشد.

پرسش ۱۴- دختری ۲۰ ساله هستم که روی بینی‌ام لک‌های قهوه‌ای رنگ ناشی از آفتاب می‌باشد. تا به حال به دکترهای متفاوتی مراجعه کردم و هر کدام کرم‌های خاصی دادند، ولی هیچ کدام مشکل مرا حل نکرد. چه کنم؟

پاسخ: حساس بودن بعضی پوست‌ها به آفتاب در حقیقت اثر هورمون‌های داخلی است. این لک‌ها را می‌شود با دارو از بین برد، ولی احتمال دارد بعد از قطع درمان لک‌ها دوباره برگردند. راه حل این است که بعد از پاک شدن پوست، دارو را ضعیف کرده و درمان را ادامه دهیم و به‌مرور دارو را ضعیف‌تر کنیم و بعد دارو قطع شود. با این روش احتمال برگشتن لک کمتر است. در ضمن این افراد باید به‌طور مرتب از کرم ضدآفتاب استفاده کنند، چون پوستی حساس در برابر نور آفتاب دارند.

پرسش ۱۵- دختری ۲۴ ساله هستم که رنگ پوست دست‌هایم یکنواخت نیست و بعضی جاها تیره‌تر است و با

لوازم آرایشی هم یک‌دست و سفید نمی‌شود. چه کار کنم؟

پاسخ: در قسمت‌هایی از پوست‌که در معرض آفتاب است پوست شما تیره‌تر از قسمت‌های پوشیده است. باید از ضدآفتاب برای پوشاندن قسمت‌های در معرض آفتاب استفاده کنید، این ضدآفتاب می‌تواند یک دستکش نخی هَم باشد. شستن دست به‌طور مکرر و تماس با مواد شوینده می‌تواند پوست را خشک و از نظر دید آن را تیره‌تر کند. از تماس با این مواد اجتناب کنید و مرتب از یک مرطوب‌کننده چرب استفاده کنید.

پرسش ۱۶- راهی برای هر چه روشن‌تر شدن رنگ پوست صورت بگویید.

پاسخ: اول از همه مصرف مرتب از کرم ضدآفتاب است و در صورتی که تیرگی پوست زیاد می‌باشد، تحت نظر یک پزشک متخصص از داروهای ضدلک استفاده کنید.

پرسش ۱۷- در مورد قارچ کاندیدا و راه‌های از بین بردن آن توضیح دهید.

پاسخ: شبه‌قارچ و یا مخمر کاندیدا یک فلورطبیعی در

۵۰٪ افراد می‌باشد و بیش‌تر در نواحی مرطوب بدن مانند آلت تناسلی و زیر بغل دیده می‌شود. در بیش‌تر این افراد که حامل این نوع مخمر هستند، هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کند، ولی تحت شرایطی، این مخمر فرصت‌طلب رشد کرده و بیماری ایجاد می‌کند. تعریق زیاد، خوردن آنتی‌بیوتیک به‌مدت زیاد و یا کاهش سیستم ایمنی، مثلاً در افراد دیابتی، می‌تواند از علل رشد این مخمر باشد. درمان آن بستگی به محل و نوع ضایعه که ایجاد کرده، با داروهای موضعی و خوراکی ضدقارچ انجام می‌گیرد.

پرسش ۱۸- من در اثر بیماری که داشتم مقدار خیلی زیادی قرص‌های کورتون مصرف کردم. از این موضوع ۱۰ سال می‌گذرد، ولی در ناحیه کشاله، زیربغل و ران و شکم دچار استرچ مارک شدم که معمولی نیست و خیلی عمیق است. یعنی کاملاً پوستم از هم باز شده و آن قسمت، لایه خیلی نازکی دارد و آویزان شده است. آیا می‌توانم با عمل جراحی پلاستیک کمی آن را بهتر کنم.

پاسخ: یکی از عوارض مصرف طولانی مدت داروهای

کورتون‌دار همین استرچ مارک‌هایی است که در ناحیه شکم، کشاله‌ی ران و داخل بازوها به‌وجود می‌آید. اگر خفیف باشد می‌توان به‌وسیله دارو و گاهی با میکرودرم ابرشن آن را درمان نمود، ولی اگر شدید باشد نیاز به عمل جراحی برای ترمیم آن است. جای خطوط بخیه که می‌ماند را می‌توان با میکرودرم ابرشن تا حدودی از بین برد.

پرسش ۱۹- در مورد استفاده از شامپوی بچه به جای صابون به پوست صورت چه نظری دارید؟

پاسخ: مصرف شامپوی بچه یا هر نوع شامپوی دیگر به پوست صورت هیچ عارضه‌ای برای پوست‌های چرب ندارد، ولی برای پوست‌های خشک خوب نیست.

پرسش ۲۰- آیا شادابی پوست و شکسته شدن، ارثی است؟ در خانواده‌ای که نشانه‌های شکستگی زودرس وجود نداشته باشد، آیا می‌توان گفت که اعضای جوان آن خانواده هم در سنین بالا همین طور خواهند بود؟

پاسخ: شکسته شدن پوست یعنی به‌وجود آمدن چروک‌های ظریف و عمیق در اطراف چشم و پیشانی و

ناحیه صورت، علل گوناگونی دارد، از جمله استرس‌های روحی و خمودی روحی که بیش‌تر در افرادی که دچار افسردگی هستند دیده می‌شود. همچنین رژیم غذایی نادرست (عدم مصرف سبزیجات تازه و میوه‌جات) و داشتن ژن پیری زودرس نیز در به‌وجود آمدن آن نقش دارد. نقش آفتاب هم در این موارد را نباید فراموش کرد. برای بهبودی آن باید از کرم ضدآفتاب به‌طور منظم و نیز سبزی‌جات و میوه‌جات تازه استفاده نمود، تا آن‌جا که ممکن است از استرس‌های روحی دوری کنید.

پرسش ۲۱- سوال من راجع‌به داروی متوکسالن می‌باشد که برای درمان ویتیلیگو مورد استفاده قرار می‌گیرد، بعد از دو بار مصرف به صورت یک روز در میانِ تاول‌هایی روی پوستم ایجاد شد. البته از کرم پشتیبان که تجویز شده بود استفاده نکردم.

پاسخ: داروی متوکسالن هم موضعی و هم خوراکی مصرف می‌شود و برای حساس کردن پوست در برابر نور آفتاب به‌کار می‌رود و برای بیماری پیسی و داءصدف و

بیماری‌های پوستی دیگر استفاده می‌شود. در موقع مصرف این دارو باید فقط زمان محدودی در برابر آفتاب قرار گرفت، چون باعث اثرات مضر آن یعنی همان تاول زدن و تیرگی پوست نرمال می‌شود. در مورد مصرف موضعی باید به ناحیه مورد نظر مالیده شود و بعد از نیم ساعت در معرض آفتاب قرار گرفت و به محض قرمزی، ناحیه آن را شست و اگر ناحیه در معرض آفتاب است باید از کرم ضدآفتاب استفاده نمود.

پرسش ۲۲- در مورد مصرف صابون کول‌تار، می‌خواستم بدانم مصرف این صابون با توجه به این‌که چربی‌های روی پوست و صورت را به راحتی از بین می‌برد و برای پوست‌پوست شدن هم خوب است، ضرر دارد یا نه؟

پاسخ: کول‌تار یک فراورده شیمیایی است و برای از بین بردن التهاب مؤثر است. صابون آن نیز این اثر را داراست، ولی به‌علت بوی آن، کمتر استفاده می‌شود. صابون‌های متعددی از جمله صابون‌های ضدجوش برای از بین بردن چربی سطحی استفاده می‌شوند. برای چربی سر

استفاده از شامپو معقول‌تر است.

پرسش ۲۳- الکتروکوتر چیست؟

پاسخ: سوزاندن به‌وسیله جرقه الکتریکی را الکتروکوتر می‌گویندکه برای درمان بسیاری از ضایعات پوستی، از جمله زگیل و یا برداشتن بعضی از خال‌هایی که سطحی هستند، مصرف می‌شود. قیمت آن از لیزر کمتر است.

پرسش ۲۴- روی صورت من چند تا خال سطحی هست. چه کنم؟

پاسخ: یکی از راه‌های برداشتن خال سطحی تراشیدن آن است که اگر پزشک مجرب باشد نباید جای آن بماند.

پرسش ۲۵- ۳سال پیش خالی زیر گردنم بوده که برداشتم و جای آن ماند. دکتر می‌گوید گوشت اضافی آورده است و بهتر است دیگر دست‌کاری نشود. چه کنم؟

پاسخ: در این ناحیه هر صدمه‌ای باعث به‌وجود آمدن گوشت اضافه می‌شود، پس باید از عمل کردن آن اجتناب کنید. درمان آن فریز و تزریق دارو داخل آن است.

پرسش ۲۶- من از داروهای زیادی برای از بین

بردن روزنه‌های باز اطراف بینی استفاده کردم، ولی آن‌ها را از بین نبرده است. اما شستن صورتم مؤثرتر بوده است. از چه دارو و صابونی استفاده کنم؟ دیگر این که آیا خطوط بینی را با لیزر می‌شود از بین برد؟

پاسخ: برای از بین بردن روزنه‌های پوستی می‌توان از لایه‌بردارها و لیزر و یا میکرودرم ابرشن استفاده کرد. خطوط بینی را نیز می‌توان با همین روش‌ها از بین برد.

پرسش ۲۷- با رگ‌های مشخص روی پوست که اطراف بینی بیش‌تر هست چه می‌توان کرد؟ آیا بدون لیزر و به وسیله داروهای تماسی هم می‌شود آن‌ها را از بین برد؟ آیا پماد dovonex اثر دارد یا نه؟

پاسخ: بهترین روش همان لیزر است، ولی با الکتروکوتر نیز می‌توان آن‌ها را از بین برد. در این نوع ضایعات، این پماد اثر ندارد.

پرسش ۲۸- کلمات اس.دی.اف و پی.پی.جی که روی کرم‌ها و پنکک‌ها نوشته می‌شود و فروشنده‌ها می‌گویند که به‌معنای مقاوم در برابر آفتاب است، یعنی‌چه؟

پاسخ: بهترین محافظ پوست در برابر آفتاب همان کرم‌های ضدآفتاب است. پنکک‌ها بیش‌تر اثر روپوشانی پوست را دارند و اثر ضدآفتاب آن‌ها بیش‌تر مکانیکی است و با شستن پوست و تعریق نیز از بین می‌روند و در کسانی که پوست چرب دارند به‌خاطر بسته شدن منافذ غدد چربی باعث جوش می‌شوند. برای پوست چرب بهتر است از ضدآفتاب‌های فاقد چربی استفاده کرد و از پنکک فقط برای آرایش و آن هم به‌طور موقتی استفاده نمود.

پرسش ۲۹- در مورد به‌وجود آمدن خطوط روی شکم بعد از زایمان و تغییر شکل سینه‌ها در زمان شیردهی و بعد از آن و راه‌های پیش‌گیری، درمان قطعی و یا کم کردن اثرات هر یک توضیحاتی بدهید.

پاسخ: خطوط شکم در زمان حاملگی به‌دلیل افزایش حجم شکم است. فیبرهای الاستین مسئول کشش پوست هستند و در حاملگی و چاقی سریع، این فیبرها بیش از اندازه کشش پیدا می‌کنند و پاره می‌شوند. افزایش حجم شکم و ران‌ها در زمان حاملگی است نه بعد از آن، مگر

این‌که فرد بعد از زایمان کم تحرک باشد و همین امر باعث چاقی مفرط در فرد گردد. در زمان حاملگی نیز این چاقی در ران‌ها به‌دلیل اثرات هورمونی است و در شکم نیز به‌خاطر رشد جنین می‌باشد. در زمان حاملگی سینه با تأثیر هورمون‌ها بزرگ و نوک آن‌ها تیره‌تر می‌شود. در زمان شیردهی به‌دلیل مکیدن نوزاد، در نوک سینه تغییراتی مانند حساسیت دیده می‌شود و اندازه و قوام پستان هم دچار تغییراتی می‌شود که بعد از زمان شیردهی این مشکلات حل می‌شود. ولی خطوطی که به‌وجود آمده هم‌چنان باقی می‌ماند، البته کم می‌شود ولی محو نمی‌شود.

پرسش ۳۰- آیا رفع چروک با لیزر درمان قطعی و همیشگی است یا به مرور زمان نیاز به تکرار آن می‌باشد؟

پاسخ: درمان‌چروک با هیچ‌وسیله و روشی دائمی‌نیست، چون پوست با گذشت زمان دچار تغییرات پیری می‌گردد و هر زمان ممکن است چروک جدیدی در پوست ایجاد شود.

پرسش ۳۱- من پوست خیلی نازکی دارم، طوری که تمام رگ‌های صورتم، مثل رگی که از زیر چشم می‌گذرد،

مشخص هست. آیا راهی هست که پوست آن ناحیه کمی ضخیم‌تر شود. در ضمن پوستم روشن است و جلوی آفتاب حتی با ضدآفتاب قرمز می‌شود و احساس سوزش می‌کنم.

پاسخ: پوست شما نیاز مبرم به ضدآفتاب دارد و باید به‌طور مرتب از آن استفاده کنید. در مورد نازکی پوست می‌توان با لایه‌برداری و یا سایش ظریف پوست با دستگاه این مشکل را حل نمود. با این روش‌ها پوست را تحریک می‌کنند تا کلاژن پوست افزایش یابد.

پرسش ۳۲- روی گونه‌هایم برجستگی‌هایی دارد که وقتی فشارشان می‌دهم ماده‌ای سفید که نمی‌دانم چرک است یا چربی خارج می‌شود. آیا لوسیون، کرم و یا دارویی هست که بشود این برجستگی‌های کوچک را حذف کرد؟

پاسخ: این برجستگی‌ها که داخل آن ماده سفیدرنگ وجود دارد، کومدون است که مرحله قبل از التهاب جوش می‌باشد که باید پاک‌سازی شود، از کرم‌های لایه‌بردار هم می‌توان برای یکنواخت کردن پوست شما استفاده کرد.

پرسش ۳۳- برای سیاهی پوست‌گردن چه بایدکرد؟

پاسخ: سیاهی دور گردن نیز مانند سیاهی دور چشم ارثی است و بیش‌تر در پوست‌هایی که خشک هستند، دیده می‌شود. چاقی یکی از علل این تیرگی می‌باشد. کاهش وزن می‌تواند در بهبود آن کمک‌کننده باشد. کرم‌های ره‌تینوییین نیز کمک‌کننده هستند.

پرسش ۳۴- دختری ۲۱ساله‌ام. حدود۶ سال است که پوست سرم شوره می‌دهد. در طول این سال‌ها به پزشک‌های مختلفی مراجعه کردم و از هر نوع شامپو، دارو و پمادی استفاده کردم، ولی با اتمام آن‌ها، دوباره این شوره‌ها شروع می‌شدند. بیش‌تر به صورت شوره‌های خیلی بزرگ ظاهر می‌شوند و اگر آن‌ها از روی پوست سرم بکنم، جای شوره یا قرمز می‌شود یا زخم. بارها آزمایش پوست سر دادم و گفتند این فقط شوره هست نه قارچ. می‌خواهم بدانم اگه شوره هست، پس چرا خیلی بزرگ است و همین که از حمام می‌آیم جایش می‌خارد و شروع به پوست انداختن می‌کند. آیا راه‌حلی برای درمان قطعی هست یانه؟

پاسخ: با توصیفی که کردید احتمال دارد شما دچار

بیماری داءصدف در ناحیه سر باشید. به یک متخصص پوست مراجعه کنید. باید از پوست سر شما نمونه‌برداری صورت گیرد. شوره سر پوسته‌ریزی ظریفی دارد و پوسته‌های ضخیم می‌تواند مربوط به این بیماری باشد.

پرسش ۳۵- از حدود ۹سال پیش برای کنترل و درمان سبورتیک درماتایتیس از داروهای دست‌ساز و شامپوهای مختلفی مثل سلنیوم سولفاید و اخیراً هگور کلیمبازول و آنتی دندروف استفاده می‌کنم، ولی درمان قطعی به‌دست نیامد. آیا راهی برای درمان قطعی یا روش بهتری وجود دارد؟

پاسخ: درمان درماتیت سبوره مانند درمان یک اگزماست و چون پوست شما به مواد تخمیری چربی‌های پوست حساس می‌باشد، تا زمانی که این حساسیت وجود دارد شما دچار این خارش و شوره و قرمزی سر هستید که با دارو کنترل می‌شود و با قطع دارو دوباره بیماری عود می‌کند. پس بهتر است بعد از درمان و کنترل بیماری روی درمان نگه‌دارنده با شامپو قرار گیرید. در ضمن این بیماری

در بعضی فصول تشدید و در بعضی فصول فروکش می‌کند.

پرسش ۳۶- از سن ۹سالگی به بیماری پیسی مبتلا شده‌ام و در حال حاضر تقریباً تمام بدنم را فرا گرفته است. آیا این بیماری در حال حاضر درمان قطعی دارد یا خیر؟

پاسخ: پیسی یا برص یک بیماری خودایمنی است. یعنی سلول‌های دفاعی بدن برعلیه سلول‌های ملانین‌ساز پوست وارد عمل می‌شوند و آن‌ها را از بین می‌برند و در نتیجه یک پوست فاقد ملانین و سفید ایجاد می‌شود. استرس در این بیماری مانند دیگر بیماری‌های خودایمنی نقش اصلی را دارد و باعث فعال شدن و تشدید بیماری می‌گردد. داروهای تعدیل‌کننده سیستم ایمنی به‌صورت موضعی و خوراکی در کنترل بیماری نقش دارد، ولی درمان، قطعی نیست. با حوصله و اعتماد به نفس می‌توان از بروز و تشدید بیماری ممانعت کرد.

پرسش ۳۷- آیا داروی سیپروترون برای درمان آکنه خوب است و عوارض جانبی برای کاهش اسپرم و بچه‌دار شدن من که مردی ۳۳ ساله هستم، ندارد؟

پاسخ: داروی سیپروترون را در خانم‌هایی که از نظر هورمونی اختلال دارند و ریزش مو و جوش دارند، استفاده می‌کنند. این دارو حاوی ۳۵ میکروگرم استروژن است و می‌تواند اثرات نامطلوب، از جمله بزرگ شدن سینه، در آقایان ایجاد کند و چون یک ضدآندروژن است می‌تواند در تولید اسپرم اختلال ایجاد کند.

پرسش ۳۸- پوست من خشک هست. پهلوها و ساق پایم خیلی خشک است. گاهی خارش هم دارم و قرمز می‌شوم. تشخیص دادند که یک بیماری ژنتیکی هست. آیا راهی هست که پوست من شفاف و یک دست شود و دیگر این حالت خشک را نداشته باشد؟

پاسخ: به افرادی که از نظر ژنتیکی پوست خشک دارند بیماران آتوپی گفته می‌شود. در خانواده این افراد بیماری‌هایی از قبیل قند خون، حساسیت فصلی، بیماری تیرویید و آسم دیده می‌شود. در این افراد پوست قادر نیست رطوبت خود را حفظ کند و خشک می‌شود. بهترین کار مرطوب کردن پوست به‌طور مرتب و روزانه و به‌خصوص

بعد از استحمام است. از لباس‌های نخی استفاده و از غذاهایی که باعث تشدید خشکی می‌شوند، اجتناب کنید.

پرسش ۳۹- سال‌هاست حوالی گردن، سینه و زیربغل مادرم دانه‌هایی گوشتی، شبیه گوشت اضافه‌های بی‌رنگ به‌حالت نرم و آویزان رشد کرده است. من هم مدتی است که دچار شده‌ام. چاره چیست؟

پاسخ: به این ضایعات تگ پوستی (skintag) می‌گویند، ارثی می‌باشد و بیش‌تر در افرادی که کمی چاق هستند و یا استعداد چاقی دارند دیده می‌شود. داروی پیش‌گیری کننده ندارد و راه درمانی آن برداشتن آن‌ها می‌باشد که به‌وسیله جراحی و یا سوزاندن انجام می‌گیرد.

پرسش ۴۰- روی ساق پای من دانه‌های قرمز رنگی دیده می‌شود که در حال افزایش است و در ضمن این دانه‌ها برجسته نیست و مادر من هم همین مشکل را داشته که بعد از مدتی به رنگ تیره و مشکی تبدیل شده و مثل یک لک بزرگ روی ساق پایش دیده می‌شود.

پاسخ: این نوع ضایعات به‌علت خارج شدن گلبول‌های

خونی از عروق و در زیر پوست قرار گرفتن آن‌ها مـی‌باشـد؛ اولین کسی که به این بیماری توجه کـرد، آقـای شـامبرگ بود و به نام خـودش ایـن بیمـاری را ثبـت کـرد. علـت آن اشکال در دیواره عروقی می‌باشد که به‌دلیـل فشـار زیـاد در ساق پا به عروق می‌باشـد. مصـرف بعضـی از داروهـا ماننـد آسپرین نیز ممکن‌است باعث این مشکل شود.

پرسش ۴۱- آیا ورزشِ ماهیچه‌های صورت در حفـظ طراوت و جوانی صورت مؤثر است؟

پاسـخ: ورزش عضـلات صـورت اگـر بـه درسـتی و بـا ظرافت انجام نگیرد، خود باعث چروک صورت می‌شوند.

پرسش ۴۲- لیزرهای کلاژن‌ساز تا چه حد مؤثرنـد و درچه‌حد ریسک هیپرتروفیک‌شدن اسکار بعداز لیزر هست؟

پاسخ: تمام لیزرها به‌علت التهابی که در پوست ایجـاد می‌کنند باعث تحریک کلاژن‌سازی مـی‌شـوند، ولـی مقـدار این تحریک در انواع لیزرها متفاوت است. در افـراد مختلـف هم این اثر متفاوت می‌باشد و همچنین محـل لیـزر. خطـر هیپرتروفیک شدن در لیزر خیلـی کمتـر از عمـل جراحـی

می‌باشد. گرافت در حقیقت در جایی انجام می‌گیرد که ما کمبود پوست داشته باشیم و از جای دیگر پوست را برداشته و در جای دیگر پیوند بزنیم.

پرسش ۴۳ – چه‌طور می‌شود از پیر شدن پوست جلوگیری کرد و پوست را شاداب نگاه داشت؟

پاسخ: پیری پوست و به‌وجود آمدن چروک به‌دلیل افزایش سن و استیل زندگی می‌باشد. برخی موارد مؤثر در جلوگیری از پیری پوست بدین قرارند: استفاده از ضدآفتاب، مصرف میوه‌جات و سبزیجات تازه، اجتناب از ناراحتی‌ها و کمتر اخم کردن و... .

پرسش ۴۴– از ۱۵سالگی در پوست بالای سینه‌ام لکه‌های قهوه‌ای ایجاد شده که سبب شده آن زیبایی اولیه را نداشته باشد. البته بعضی مواقع همراه با خارش می‌باشد. برای برطرف شدن آن چه پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ: شما دچار بیماری تینه‌آ ورسیکالر هستید که عامل آن نوعی مخمر به‌نام مالاسزیافور می‌باشد. این مخمر روی پوست همه‌ی افراد وجود دارد و در بعضی افراد، مثل

افراد چاق و آن‌هایی که تعریق زیاد دارند، فعال می‌شود. درمان با دارو و شامپوهای ضدقارچ صورت می‌گیرد.

پرسش ۴۵- راجع‌به برنزه کردن پوست توضیح دهید.

پاسخ: برنزه کردن پوست بیش‌تر در افراد با پوست سفید، چشم آبی و موهای روشن استفاده می‌شود و می‌تواند باعث عوارض ناخواسته‌ای مثل ایجاد لکه و یا بروز کک‌ومک شود و یا در قسمتی پوست، برنزه و در قسمتی، بدون تغییر باقی بماند.

پرسش ۴۶- برای از بین بردن منافذ باز پوست چه‌کار کنم؟ پوستم در پشت ران‌ها و پشت بازوها منافذ بزرگ و بازی دارد، به‌طوری‌که با فشار دادن برخی از آن‌ها، چربی زیر پوستم بیرون می‌زند، مثل یک جوش سرسِفید خیلی‌خیلی ریز. پوستم در این نقاط بسیار ناصاف و نقطه نقطه‌ای است. برای بسته شدن این منافذ چه‌کار کنم؟

پاسخ: منافذ پوست در حقیقت مکان بیرون آمدن ترشحات غدد چربی می‌باشد. در افرادی که پوست چرب دارند، این منافذ بیش‌تر رویت می‌شود و در مواردی به‌علت

بسته شدن این منافذ، چربی در پشت ناحیه بسته شده جمع گشته و ایجاد جوش‌های زیر پوستی می‌کند. برای رفع این‌مشکل باید مرتب ناحیه را شست‌وشو داد و می‌توان از کرم‌های لایه‌بردار تدریجی مثل AHA استفاده کرد.

پرسش ۴۷- در قسمت پهلوی ران‌ها و پشت باسنم نقاطَ ریز و برجسته‌ای دارم که پوستم را ناصاف نموده است. درون بعضی از آن‌ها پوسته‌سفیدی است. چه‌کارکنم؟

پاسخ: این مشکل بیش‌تر به‌علت خشکی پوست است. از لوسیون‌های بدن به‌طور مرتب استفاده کنید (به‌خصوص بعد از حمام) و از صابون‌های گلسیرینه به‌جای شامپو برای شست‌وشوی بدن استفاده کنید.

پرسش ۴۸- آیا قرص راکوتان روی جوش‌های ناشی از استرس مؤثر است؟ روی جوش‌های هورمونی چه‌طور؟

پاسخ: کپسول راکوتان باعث کم‌شدن و گاهی متوقف شدن ترشح چربی می‌شود و شایع‌ترین عارضه آن خشکی پوست و مخاط می‌باشد. در بیش‌تر جوش‌ها مؤثر است، ولی چون عارضه زیادی دارد، در در مواردی که جوش به

داروهای دیگر جواب نمی‌دهد، استفاده می‌شود.

پرسش ۴۹- آیا داءصدف درمان قطعی دارد یا نه؟ آیا گیاه صبر زرد برای درمان داءصدف مناسب است؟ به چه صورت باید از آن استفاده کرد؟

پاسخ: داءصدف یا پسوریازیس یک بیماری التهابی است که علت منفردی ندارد، یعنی به ژنتیک و محیط مربوط می‌شود. این بیماری را می‌توان کنترل کرد، ولی درمان قطعی ندارد. در مواقعی ممکن است این بیماری متوقف شود و تا مدت زیادی به سراغ فرد نیاید که بیش‌تر مربوط به اعصاب و استرس فرد می‌باشد. از عوامل برانگیزاننده این بیماری استرس و هیجانات روحی، داروها، عفونت‌ها و تغییرات محیطی می‌باشند. دآلوئه‌ورا یا صبر زرد در درمان می‌تواند مؤثر واقع شود. این گیاه دارای برگ‌های پهن است که در داخل این برگ ژل وجود دارد. در ایران بیش‌تر به‌صورت پودر حاصل از برگ آن در عطاری‌ها وجود دارد (در مراکزی که کرم‌های بهداشتی می‌سازند، از ژل استفاده می‌کنند) و در ضمن خیلی تلخ می‌باشد. می‌توان از

این پودر هم به‌صورت خوراکی و هم به‌صورت موضعی استفاده کرد. برای تهیه آن می‌توانید پودر را در مایع حل کنید و به‌صورت خمیر از آن استفاده کنید.

پرسش ۵۰- علت جوش زدن بعد از اصلاح صورت در خانم‌ها چیست و چگونه می‌توان آن را درمان کرد؟

پاسخ: هر گونه ضربه به پوست می‌تواند باعث التهاب شود. پوست افراد به ضربه وارده واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند که مربوط به حساس بودن پوست افراد است. در ضمن در پوست افراد متفاوت میکروب‌های مختلفی وجود دارد که فلورای طبیعی پوست می‌باشند و در مواقع طبیعی هیچ‌گونه مزاحمتی ایجاد نمی‌کنند، ولی در مواقعی که پوست آسیب ببیند این میکروب‌ها زیاد شده وباعث عفونت در همان ناحیه می‌شوند. بهتر است قبل از اصلاح، پوست صورت با محلول‌های ضدعفونی‌کننده مثل الکل ۷۰درجه تمیز شود و بعد از آن نیز از کمپرس آب سرد و یا یخ روی ناحیه استفاده کنید. اگر هنوز التهاب ایجاد می‌شود، از کرم‌های ضدالتهاب مثل هیدروکورتیزون استفاده شود.

منابع

کتاب‌ها

حسینی، سید محمدرضا، زندگی سالم با تغذیه سالم، تهران، شلاک. ۱۳۸۵.

شای، آوی، راهنمای آرایش و مراقبت از پوست، ترجمه‌ی ماندانا عطارزاده، انتشارات ققنوس، ۱۳۸۲.

فخریان، خشایار، پوست من زیبا بمان، اندیشه سالم، ۱۳۸۳.

مارشینا، ژان شارل، بهداشت و زیبایی پوست، ترجمه‌ی ساعد زمان، تهران: ققنوس.

سایت‌ها

www.Irdrug.com
www.Ima.ir
www.Isnatumas.com
www.Khodaverdylo.persianblog.com
www.Medisna.ir
www.Multikultiorg.uk
www.Nairloss.ir
www.Salamat.ir
www.Sharifnews.ir
www.Tebian.com
www.Zartak.com

بدین وسیله از آقایان و خانم‌ها دکتر گلناز بهمنی، دکتر کریمی، دکتر گیتا فقیهی، دکترمهدی خداوردیلو و دکتر فرانک احسانی که به طریقی از مطالب آنان (در نشریات و مصاحبه‌ها، کتاب‌ها و یا اینترنت) استفاده شده است، قدردانی می‌شود.

سری کتاب‌های مجموعه زنان

١ آگاهی‌های جنسی

٢ مراقبت از پوست

٣ مقابله با استرس و فشار روانی

٤ افسردگی، پیش‌گیری و درمان

٥ زن از دیدگاه اسلام

٦ مراقبت از مو

٧ تفاوت‌های زن و مرد

٨ سرطان‌های رایج در زنان





انتشارات شلاک